

جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم
قطاع الكتب

# الاقتصاد المنزلى ١

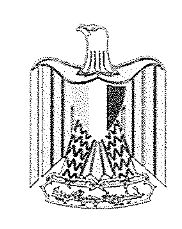
## والأدوار فى الأسرة

الصف الأول

إعدادى

الفصل الدراسى الأول

٢٠٠٣/٢٠٠٢



جمهورية مصر العربية
وزارة التربية والتعليم
قطاع الكتب

# الإقتصاد المنزلي وفي الأسرة

## الصف الأول الأعدادى

### الفصل الدراسى الأول

تأليف

أ. د. كوثر حسين كوچك

أ فتحية مصطفي شال
د. صبحية شافعي

أ. أزهار عبد الله أحمد
أ. بشرى فايد

تحرير وأخراج
مركز تطوير المناهج والمواد التعليمية

٢٠٠٢ / ٢٠٠٣

# المقدمـــة

تزايد اهتمام دول العالم بتربية الأجيال الحاضرة ؛ لكي تستطيع الحياة والتنافس والتفوق في المستقبـــل .. ذلك المستقبل الذي يعتمد على العلم والتكنولوجيا والتفكير الإبداعي الخلاق . ولم يعد الاهتمام يركز على حفظ المعلومات ، ولكنه يركز علـــى تنمية المهارات الحياتية ، التي تسلح الفرد بالقدرة على التعـــايش في مجتمـــع متطـــور وسريع التغير .

ومادة الاقتصاد المنزلي من أكثر المواد ، التي تهتم بتنمية هذه المهارات الحياتية ؛ حيث يرتبط مضمون هذه المادة بالحياة الأسرية ، وما يتعلق بها من مجالات مختلفـــة ، هي : العلاقات الأسرية وتربية الطفل ، وإدارة المنزل واقتصاديات الأسرة ، والغـــذاء والتغذية ، والملابس والنسيج ، وتأثيث المنزل وتجميله وأدواته وأجهزته ، وتدرس هذه المجالات في تكامل وترابط ؛ لتمثل واقع الحياة الأسرية .

وهذا الكتاب – الذي بين يديك – هو أول كتاب ، يؤلف للتلميذة في المناهج المطورة في مادة الاقتصـــاد المنزلي ، وقد تخيرنا له عنوان "ولاء في الأسرة" ، وذلـــك من منطلق إيماننا القوي بأن أولى خطوات الانتماء والولاء للوطن هي الولاء للأسرة ، ولعلنا قصدنا أن يكون اسم التلميذة "ولاء" كتعبير حي متجسد عن قيمة هذا المعنـــى في هذا الكتاب .

"ولاء" فتاة في الصف الأول الإعدادي ، تعيش مع أسرتها الصغيرة ، وهي تمثل كل تلميذة في نفس عمرها ؛ من حيث خصائصها واهتماماتها ومشكلاتها .

من خلال "ولاء" تتعرفين أنت – قارئة هذا الكتاب ، وأنـــت قـــارئ هـــذا الكتاب– على كل ما يهمك في مجالات الحياة الأسرية ، في صورة قصصية شـــيقة . ويتضمن كتاب الفصل الدراسي الأول وحدتين متكاملتين مترابطتين ، تغطي نصـــف عناصر المقرر الدراسي في شمول كامل هي : "هيا نتعارف" "دور ولاء في الأسرة" .

قسمت كل وحدة منهما إلى دروس متكاملة ومترابطة أيضاً ، تضمن تسلســـل الأفكار ، ونمو المفاهيم والمهارات تدريجياً .

وقد حرصنا أن يكون عرض المادة في الدروس بأسلوب تفاعلي ، يدفع القارئ إلى التفكير والاستجابة ، والقيام ببعض الأنشطة بدلاً من الأسلوب التلقيني ، الذي يجعل القارئ سلبياً .

ونختم كل درس من دروس الكتاب ببعض التدريبات : للتأكيد على توظيف ما يتعلمه القارئ من معلومات ومهارات واتجاهات .

هذا ... وإلى جانب اشتمال الكتاب على الأهداف المعرفية والمهارية والوجدانية ، الخاصة بمحتوى المادة .. فقد حرصنا على تضمين الدروس عديداً من مفاهيم بعض القضايا العالمية المعاصرة ، مثل مشكلات البيئة ، والصحة والتضخم السكاني ، والتسامح ، وحسن استخدام الموارد ، والتربية من أجل السلام والمهارات الحياتية وغيرها من القضايا المعاصرة .

واعتمدنا في عرض المحتوى على الصور والرسوم التوضيحية الجميلة والجذابة ، التي تزيد من فهم القارئ للموضوعات ، ومتابعتها بسهولة ويسر ، مما يساعد على تحقيق الأهداف المنشودة .

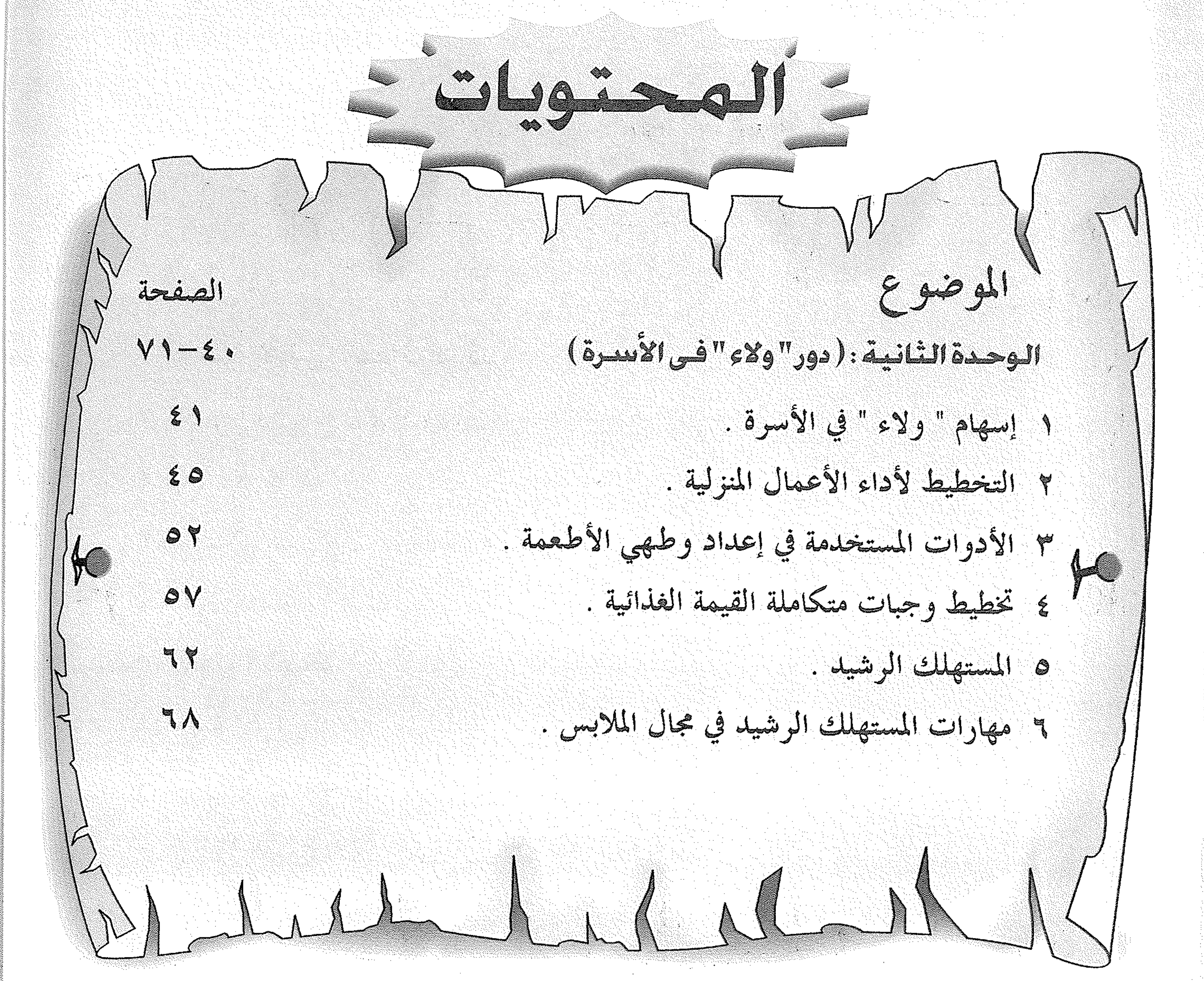
ونحن إذ نقدم هذا الكتاب ، نأمل أن يسهم في تربية شباب مصر الحاضر ، وأن ينمي بين أبنائنا الولاء والحب والتقدير لأسرهم ، ولوطنهم العزيز ، مصرنا الغالية .

والله ولى التوفيق

المؤلفون
ومركز تطوير المناهج

# المحتويات

# المحتويات



# الوحدة الأولى

# ( هيا نتعارف )

## دروس الوحدة :

١ النمو الذاتي في مرحلة المراهقة .

٢ أسرة متعاونة .

٣ الصداقة كنز يجب أن نحافظ عليه .

٤ كيف تصبحين جميلة .

٥ الغذاء والصحة .

٦ وقت الفراغ .

٧ مهارات في الخياطة .

٨ عمل مشروع يعتمد على غرز الخياطة اليدوية

# النمو الذاتي في مرحلة المراهقة

## الدرس الأول

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* خصائص النمو في سن المراهقة.
* التغيرات الجسمية .
* التغيرات العقلية .
* التغيرات الاجتماعية والعاطفية.

القضايا المتضمنة :

* حقوق الانسان .
* حقوق الطفل .

عندما نريد أن نتعرف على شخص ما فماذا نريد أن نعرف عنه ؟ اسمه – عمره– أين يدرس ؟ أين يسكن ؟ صفاته – ميوله – هواياته – أصدقاؤه ..... ؟ مـــاذا يقرأ ؟ .... ماذا يفضل من ملابس أو مأكولات ؟

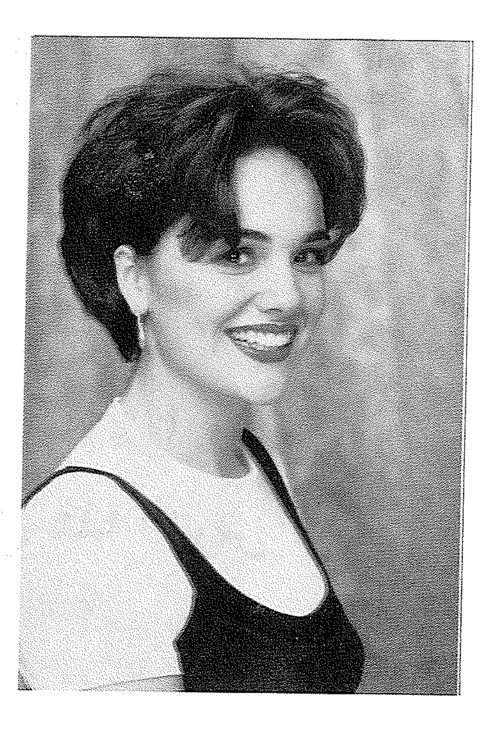
وسنقدم لك من خلال دروس هذه الوحدة بعض ما تتميز به ولاء .

ولاء تلميذة في الصف الأول الإعدادي ، نجحت بتفوق في المرحلة الابتدائية ، فهي تحبُ المدرسة ، وتحب أن تتعلم وتنجح وتتفوق ولاء ، عمرها الآن حـــوالى ١٢عاماً ، ونطلق على هذه المرحلة العمرية مرحلـــة المراهقة .

**فما هي خصائص النمو في هذه المرحلة ؟**







## خصائص النمو في سن المراهقة :

انظـــرى إلى صـــورة ولاء حـــاليـــاً ،
وصورتها في سن الطفولة . ماذا تلاحظين؟
هل حدث اختلاف في الملامح ؟
هل حدث اختلاف في الطول ؟
هل حدث تغير في شكل الجسم ؟

لا شك أنك لاحظت فرقاً بين "ولاء" في سن الطفولة و "ولاء" في سن المراهقة. وأن هناك مجموعة من التغيرات قد طرأت عليها ، وهذا ما سنتناوله بالتفصيل في هذا الدرس .

تعد مرحلة المراهقة من الفترات الهامة في حياة أى فرد ، وتلى مرحلة الطفولـــة المتأخرة وتبدأ في سن ١٠-١٤ سنة تقريباً ، حيث لا يوجد سن موحد لبـــدء هـــذه المرحلة عند جميع الأطفال ، وأولى علاماتها البلوغ . ففي هذه المرحلة يتعرض المراهق لسلسلـــة من التغيرات الجسمية والنفسية والانفعالية ، حتى نظرته نحو نفســـه قـــد يعتريها بعض التغيير - وهذه كلها أمور طبيعية ، ولكن موعد ظهورها عند البنـــات بدأ قبل البنين .

وحيث إن قارئ هذا الكتاب تلميذة في الصف الأول من المرحلة الإعدادية ، فإنها تمر بنفس المرحلة التي نتحدث عنها ، ولذلك فإن فهم خصائص النمو عند ولاء سيساعدك أنت شخصياً في فهم طبيعة هذه التغيـــرات التي تطرأ عليـــك ، وهـــذا يمكنك من أن تمرى بفترة المراهقة دون خوف أو قلق .

أولاً : التغيرات الجسمية :

في مرحلة المراهقة تحدث طفرات في الطول والوزن ينشأ عنها فقدان التوازن الحركي ، وقلة الدقة في أداء الأعمال ، مثل عدم القدرة على القيام بعمليتين في آن واحد ، أو سقوط الأشياء من يد المراهق ، وتعثره في الحركة ، وتسبب له هذه الحالة بعض المتاعب والضيق ، كذلك ينشأ عن النمو السريع غير المتساوي في الطول والوزن والوظائف الفسيولوجية شعور المراهق بالتعب والإعياء ، وآلام في العضلات وينتابه شعوراً بالكسل والخمول والتراخي ، ذلك أن النمو السريع يستنفذ كثيراً من طاقته .

وقد توجد فروق بين المراهقين في سرعة وتوقيت حدوث النمو الجسمي ، فقد يؤدي التبكير أو الاختلاف بين فرد وغيره من المراهقين في بدء النمو الجسمي إلى إحساسه بالقلق والحيرة .

كذلك تؤدي بعض مظاهر التغير الجسمي إلى اضطراب وتوتر لدى الفتاة المراهقة ، وقد يضطرها إلى إخفاء الأجزاء التي يطرأ عليها التغيير عن أعين الناس حتى لا تشعر بالخجل .

لذا يحتاج المراهق إلى اتباع العادات السليمة سواء في الغذاء أو العمل أو النوم، وأن يتجنب أداء الأعمال الشاقة ، كما أن جسم المراهق في حاجة إلى ممارسة بعض أنواع الرياضة للمحافظة على تناسق أعضائه .

| السن | المتوسط بالسنتيمتر | الوزن بالكيلوجرام |
|---|---|---|
| ١٢ | ١٤٧ | ٣٩,٥ |
| ١٣ | ١٥١ | ٤٤,٥ |
| ١٤ | ١٥٤ | ٤٦,٥ |
| ١٥ | ١٥٧,١ | ٥٠,٥ |
| ١٦ | ١٥٧,٥ | ٥٢,٥ |
| ١٧ | ١٥٧,٨ | ٥٤ |
| ١٨ | ١٥٨ | ٥٥ |

والجدول الذي أمامك يبين لك متوسط الوزن والطول الملائم للسن .

ثانياً : التغيرات العقلية :

تنمو لدى المراهق القدرة على التفكير المنطقي ، كما تزداد وتنمو كثير من القدرات مثل القدرة على التخيل والابتكار وفهم وإدراك المفاهيم المعنوية من خير وعدالة وفضيلة ، فكثيراً ما يتعرض المراهق لأحلام اليقظة التي ينتقل فيها

من عالم الواقع إلى عالم الخيال الذي يحقق الكثير من الرغبات التي لا يمكنـه إشـباعها بسبب الضغوط الاجتماعية المفروضة من حوله . وقد تصل أحلام اليقظة إلى درجة غير طبيعية تحرم المراهق من التركيز في الدراسة ، رغم استعداده الذهني ، ويميل المراهـق إلى التحدس الفكري والجدال ومناقشة الموضوعات التي تثير اهتمامه .

**ثالثاً : التغيرات الاجتماعية والعاطفية :**

تتميز مرحلة المراهقة بأنها مرحلة تغيرات عاطفية وانفعالية عنيفة وسـريعة . وتتغير الاتجاهات وتتنوع الاهتمامات تبعاً للبيئة ، ولكن هناك ظواهـر شـائعة بـين المراهقين مثل الميل إلى الرسم ونظم الشعر والكتابة الأدبية ، وبداية اتسـاع نطـاق اتصاله بالآخرين حيث يسعد المراهق بمشاركته الآخريـن في المشـاعر والاتجاهـات والأفكار ، ومن هنا يبدأ ظهور التكتلات بين المراهقين في جماعة الأصدقاء (الشـلة) والخضوع التام لها .

كما تتميز هذه المرحلة بتكوين بعض العواطف نحو الـذات مثـل الاعتـداد بالنفس ، والعناية بالملبس وبطريقة الكلام ، حيث يتولد لدى المراهق شعوراً بأنه لم يعد طفلاً يجب عليه أن يطيع دون أن يكون له حق إبداء الرأي ، ويسعى المراهـق نحـو تحقيق الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم ، ويبدأ في تكوين شخصيته المستقلة .

ويعتبر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حبهم له ، بل إن تبادل الحب بينه وبين المحيطين به يعتبر من أهم الحاجات النفسية له في هذه المرحلة ، ويجعله يشعر بقيمته وأهميته .

# تدريبات

١- ... والآن بعد أن عَرِفْتَ خصائص فترة المراهقة . أجيبي عما يلي :

أ ) من هم جماعتك أو أصدقاؤك المقربون ؟

ب ) ما أعمارهم ؟ ما الهواية المفضلة لكل منهم ؟

جـ) ما أشكال وطرز الملابس التي يرتدونها ؟

د ) وما شكل تسريحات الشعر التي يتميزون بها ؟

٢- اكتبي قائمة بصفاتك الشخصية تتضمن الآتي : طولك - وزنك - لون عينيك - لون شعرك - هل أنت طويلة ونحيفة ؟ أم أن وزنك طبيعي بالنسبة لسنك وطولك ؟ هل تستعملين يدك اليمنى أم اليسرى في الأكل والكتابة ؟ ما المواد الدراسية التي تفضلينها ؟ ما هوايتك المفضلة ؟

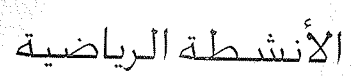
٣- املئ الجدول التالي الذي يمثل أهم العادات السليمة والمهارات التي تمارسينها .

| | |
|---|---|
| الطعام الذي أفضله | ........................................ |
| الرياضة التي أمارسها | ........................................ |
| أنواع الكتب التي أقرأها | ........................................ |

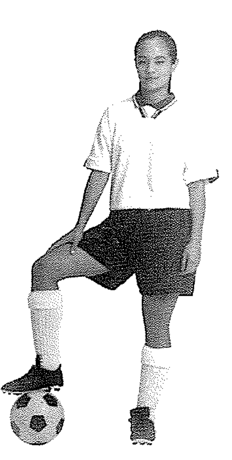
# نشاط (١)

الموسيقى





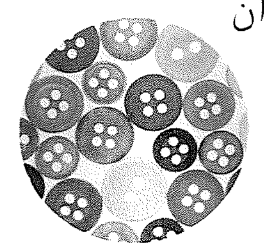
الأنشطة الرياضية



## اعرفي نفسك

ماذا تفضلين من ... ؟

الألوان






القراءة

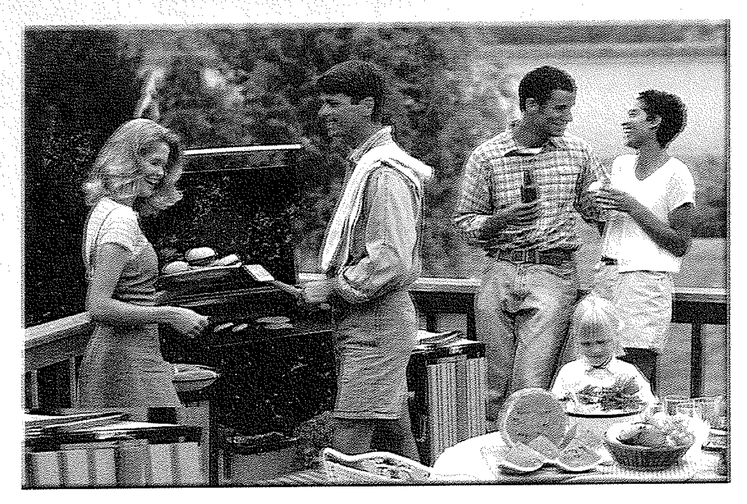
الأصدقاء



الأطعمة



# أسرة متعاونة



## الدرس الثانى

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* التعاون بين أفراد الأسرة .
* دور كل فرد في الأسرة .

القضايا المتضمنة :

* حقوق الانسان .
* المهارات الحياتية .
* الوعي القانوني .

### أنماط التعاون المتبادل بين أفراد الأسرة وبين الأصدقاء :

في ضوء الظروف المعيشية للأسرة المصرية في الوقت الحالي ، لابد أن يتعاون جميع أفراد الأسرة على تحمل مسئولياتها والقيام بالمهام المختلفة المطلوبة وبدون تحديد أعمال معينة خاصة بكل فرد ؛ فلا تكلف ولاء لأنها بنت بأعمال التنظيف مثلاً دون أن يكلف وائل بها لأنه ولدا وهكذا . فإذا عاد وائل من مدرسته مبكراً يبدأ بترتيب حجرته ثم إعداد المائدة وترتيبها . كما تقوم ولاء بمساعدته في تجهيز الوجبة المعدة للغذاء .

الأب يعمل لتوفير حياة سعيدة لأسرته ، ويسعى

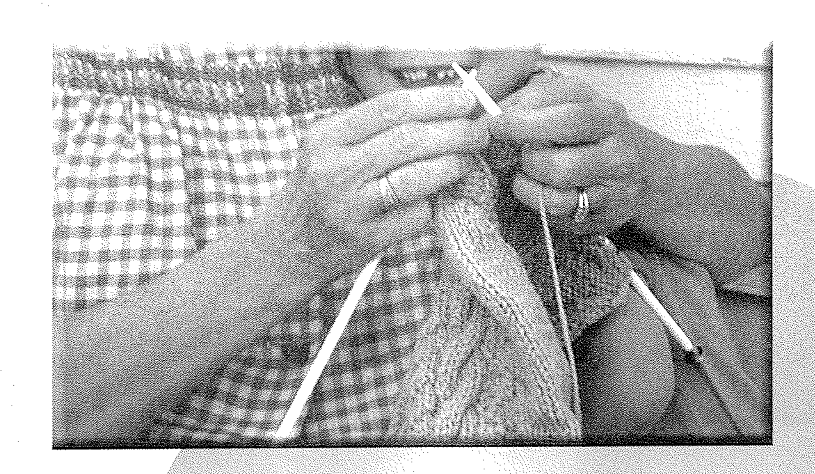
دائماً إلى تقديم المساعدة للأم في القيام ببعض الأعمال المنزلية كلما سنحت له الظروف ، أو شراء مستلزمات الأسرة . كما أنه شخص منظم يقوم بترتيب ملابسه وإعادتها إلى أماكنها ، ويشترك مع الأم في الإشراف على استذكار دروس الأبناء حتى الأخت الصغرى " أمل " . لها دور فعال في المشاركة في الأعمال ، فقد تعودت الاعتماد على نفسها في تبديل ملابسها بعد عودتها من المدرسة وترتيبها وإعادتها إلى أماكنها ، كما تحافظ على نظافة وجمال حجرتها وذلك بحفظ أدواتها الشخصية وألعابها وتخزينها في أماكنها حتى تبدو حجرتها دائماً نظيفة ومرتبة .

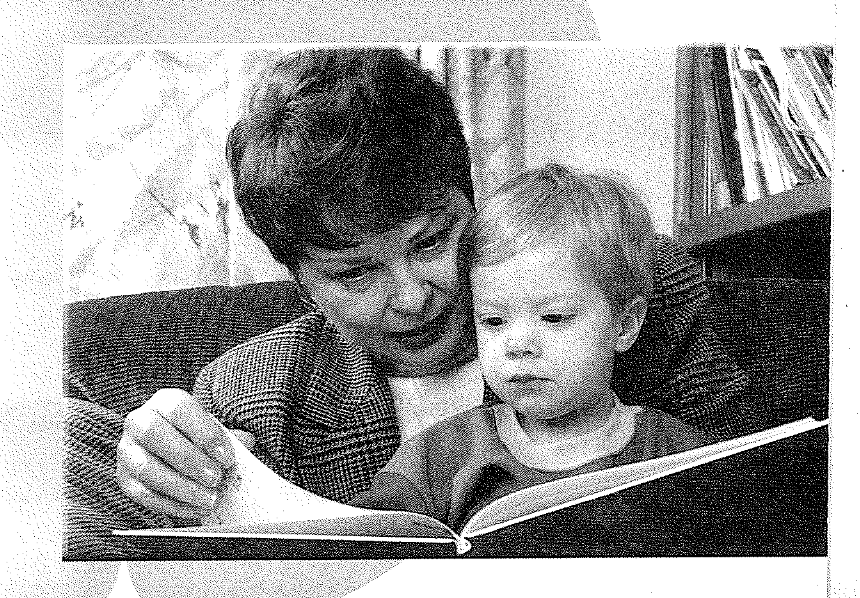
والدة ولاء إلى جانب وظيفتها – فهي تسهم بقدر في تحمل الأعباء المادية للأسرة – تقوم بدورها كأم ، وتتحمل مسئولية تربية أبنائها ، ومشاركتهم في حياتهم الاجتماعية ، وحل مشاكلهم ، والإشراف والتوجيه على استذكار دروسهم ... وأيضاً تشرف على شئون بيتها .

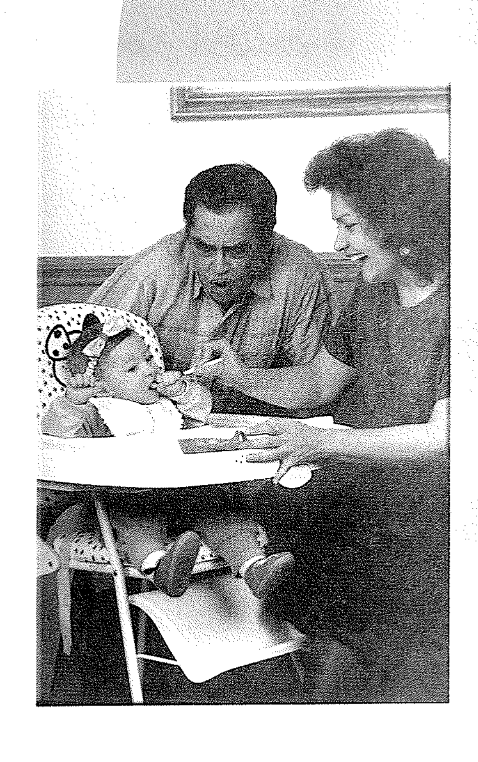
وتحرص الأسرة دائماً على الاجتماع أثناء تناول الغذاء ، واعتباره لقاء عائلي يومي يتم فيه مناقشة ما يحدث لكل منهم وأخذ الرأي والمشورة فيما سيقومون به من أعمال تبعاً لما يتعرضون له من مواقف مختلفة كل في مكانه . وقد أوجد هذا اللقاء اليومي جواً من الترابط الأسري والتعاون الوجداني بين جميع أفراد أسرة ولاء ، كما تولد داخل كل منهم شعوراً بروح الجماعة وأنه ليس وحيداً أمام أي مشكلة تواجهه لأنه سيلجأ في النهاية إلى أسرته التي تتحمل مسئوليته بحب وتساعده بإخلاص للخروج من مشكلته .

مما سبق نرى أن مشاركة أفراد الأسرة مع بعضهم البعض في تحمل المسئوليات يخلق لديهم روح التعاون ، ويولد لديهم حب العمل وتحمل المسئولية في القيام بالأعباء الأسرية في حالات الضرورة وهذا يدفعهم إلى تقديم يد المساعدة للأصدقاء في أداء أي أعمال يقومون بها دون أن يطلب منهم ذلك ، مثل المشاركة في أعمال التنظيف والترتيب في المدرسة أو داخل حجرات الدراسة أو تقديم المعونة لبعض الزملاء في فهم واستذكار الدروس التي يصعب عليهم فهمها .

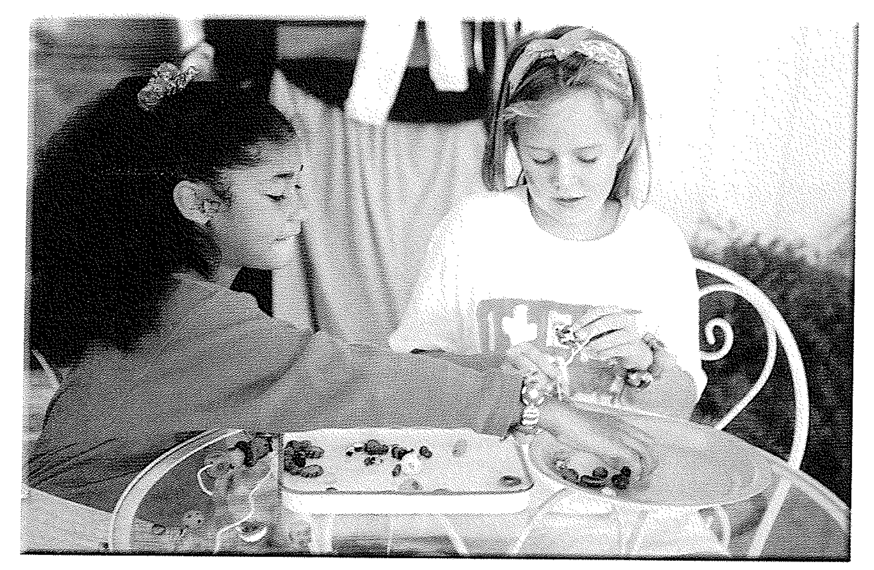
# بعض أساليب مشاركة أفراد الأسرة فى الأعمال المنزلية







# الصداقة كنز يجب أن نحافظ عليه



## الدرس الثالث

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* الصداقة وأثرها في حياة المراهق .
* معايير اختيار الأصدقاء .
* الاحتفاظ بالأصدقاء .

القضايا المتضمنة :

* حقوق الانسان .

### تكوين الصداقات والاحتفاظ بها :

كيف تختار وتحافظ ولاء على صديقاتها ؟
هذا ما سوف نقدمه لك من خلال هذا الدرس .

لا يستطيع أى فرد أن يعيش بدون أصدقاء ، فالصداقة قيمة مهمة في حياة الفرد في جميع مراحل العمر وتزداد قيمة الصداقة في مرحلة المراهقة حيث – كما ذكرنا – إن المراهق يميل بطبيعته إلى تكوين الجماعات والارتباط بأفراد من نفس سنه ، ولكن هل يصلح أي شخص لكي يكون صديقاً ؟ بالطبع لا ،

فالصداقة لها متطلبات ، وللصديق مواصفات ، واختيار الصديق يخضع لمعايير محددة يضعها الأهل ، وتفرضها القيم والتقاليد في مجتمعنا ، وتحتمها مرحلة العمر التي يمر بها كل منا ، وإذا لم تراع هذه المعايير فقد تكون النتائج مضرة والعواقب وخيمه .

## معايير اختيار الأصدقاء :

### السن المتقارب :

مع بداية سن المراهقة يميل المراهق إلى توسيع نطاق اتصاله الاجتماعي مع أقران من مثل سنه ، وغالباً ما يكونون من زملائه في الدراسة ، إلا أنه مع تطور النمو العاطفي والانفعالي يبدأ المراهق في اختبار أصدقائه دون النظر إلى تقارب السن أو فارق العمر فيما بينه وبين من يصادق ، فليس بالضرورة أن يكون صديقك من نفس عمرك ، فقد يكون جارك الذي تساعده في استذكار دروسه وهو في سن الطفولة أو قد يكون أحد أقاربك من كبار السن وتقضي معه وقتاً سعيداً .

### المستوى الاجتماعي والاقتصادي :

حين يبدأ تكوين الشلة والتكتل بين المراهقين يشعر المراهق بالخضوع التام لها ، ويساير الجماعة ليشعر بالانسجام مع المحيط الاجتماعي لهم ، ويتعود أن يرى نفسه من خلال أصدقائه كما يحب أن يراه الآخرون ، فيبدأ في اختيار أصدقائه من نفس مستواه الاجتماعي والاقتصادي حتى يتمكن من خلالهم أن يقوم بدورٍ فعال وبطريقة سليمة في المواقف المختلفة ، مما يؤدي إلى ثقته بنفسه واعتداده بذاته .

### الميول والهوايات :

لكل فرد ميوله وهواياته الخاصة التي يشغل بها وقت فراغه ، وقد تصبح هذه الميول والهوايات طريقاً للتعارف والتقارب بين المراهقين ، كأعضاء فريق واحد في لعبة رياضية ،

أو فريق الرحلات المدرسية ، أو جماعة نشاط مدرسي معين ، وفي هذه الجماعات يجد المراهق نفسه ، ويحقق ذاته ويصبح عضواً في جماعة لها صفات وأساليب ولغة خاصة أو هواية معينة تميزها عن غيرها .

الأصدقاء المشتركون :

تفتح الهوايات المشتركة للمراهقين باباً للتعارف بأصدقاء جدد ، من خلال ممارسة الأنشطة والهوايات الموحدة ويبدأ التعارف بين أعضاء فريق معين وبين الأعضاء الجدد المنتسبين إلى الفريق كل بما لديه من صداقات سابقة ومن هنا يتسع نطاق جماعة الأصدقاء ، وتَعْرِفُ التكتلات فرداً جديداً أو أعضاء جدداً ينتمون إليها .

معرفة وعلاقة الأهل من الطرفين :

سبق أن ذكرنا أن اختيار الأصدقاء يقع تحت رقابة الأهل ، فالصديق قد يكون نعمة أو نقمة ، ومنعاً لوقوع المراهقين تحت سيطرة بعض أصدقاء السوء ، فيتطلب الأمر من الأهل معرفة الصديق عن قرب والتعرف على أسرته للوقوف على طبيعة أخلاقه ، وفي بعض الأحيان يكون الكبار على صلة ببعضهم وتربطهم كأسر علاقات متبادلة تسمح للأبناء في كل أسرة بعقد صداقات مع أقرانهم من أبناء الأسرة الأخرى ممن هم في مثل سنهم أو يشتركون معهم في نفس الهوايات والميول .

والآن بعد دراستك للمعايير المحددة لاختيار الأصدقاء هل لديك معايير أخرى يمكن إضافتها وتسهم في كسب مزيد من الصداقات ؟

**اكتبي ما لديك من معايير جديدة :**

ولكي تنمو الصداقة وتستمر نستعرض معك بعض المهارات التي تساعدك على اكتساب صداقات جديدة مع الاحتفاظ بأصدقائك القدامى .

## المهارات التي تساعدك على الاحتفاظ بالصداقات :

### التمسك بتعاليم الدين :

إن التحلي بالصدق في القول ، والأمانة ، وعدم إفشاء الأسرار كلها صفات أخلاقية مرغوبة يدعو إليها المجتمع وتجعل منك شخصية محبوبة ممن حولك .

### اللباقة في الحديث :

للحديث آداب محددة يجب الالتزام بها ، مثل عدم رفع الصوت ، أو استعمال الأيدي في الإشارة ، وحسن الاستماع واحترام آراء الآخرين ، وعدم التدخل فيما يخص الغير لتنالي احترام وحب من حولك .

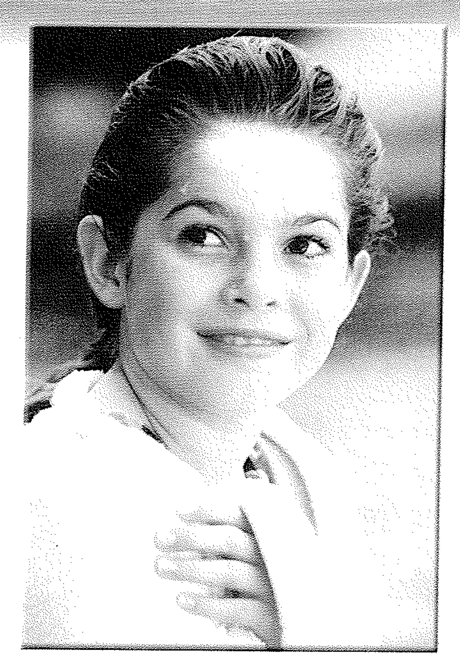
### التعاون وإنكار الذات :

الاشتراك في الأعمال الجماعية مع زملاءك بالمدرسة ، والتعود على المساهمة في الأعمال الأسرية ، ينمي لديك روح التعاون ، والبعد عن الأنانية والرغبة في تقديم المعونة لكل فرد يحتاج إليها سواء من أصدقائك أو من خارج نطاق جماعتك كلما سنحت لك الفرصة بذلك .

### المشاركة الوجدانية :

مجاملة الأصدقاء في المناسبات المختلفة واجب تفرضه الصداقة فكما ذكرنا أن جماعة الأصدقاء ، تقوم بدور هام في حياة أعضائها من المراهقين ، لأن مشاركة المراهق لأصدقائه في أحاسيسهم المختلفة تمنحهم الفرصة لإيجاد دور فعال يقوم به خارج الأسرة مما يساعده في الاعتماد على النفس والتحرر والاستقلال ، ويكون سبباً في نمو علاقة الترابط بين الأصدقاء وتسهم في استمرارها .

# كيف تصبحين جميلة



## الدرس الرابع

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* النظافة الشخصية .
* اختلافات الموضة .
* اختيار الملابس المناسبة للقوام .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* الصحة الوقائية والعلاجية

العناية بالمظهر الشخصي :

ذكرنا أن فترة المراهقة تتميز بالتغيرات الجسمية والفسيولوجية السريعة ، في هذه المرحلة ترغب المراهقة في أن تكون جميلة لترضى عن نفسها ، وتكون محل إعجاب كل من تتعامل معهم ، ويتحقق ذلك عن طريق اتباع عدة أمور منها : النظافة الشخصية ، والعناية بالمظهر الشخصي والمحافظة على الصحة من خلال تناول الغذاء الجيد والمناسب لسنها ، ونشاطها ، وحصولها على قسط كاف من النوم ، كما يجب ألا تهمل المراهقة ممارسة بعض التمرينات الرياضية لاكتساب قوام جميل ومتناسق ، وسنتحدث فيما يلي عن هذه الأمور بالتفصيل .

أولاً : النظافة الشخصية :

النظافة الشخصية أمر لازم وضروري في كل مراحل العمر ، وتزداد أهميتها في سن المراهقة ، فمع النمو السريع وزيادة الحركة والنشاط تزيد إفرازات الغدد ، وينمو الشعر في أمكان متفرقة من الجسم ، ويتسبب في ظهور رائحة العرق . لذا يجب أخذ حمام يومي لتخليص الجسم من آثار الأتربة والعرق ، باستعمال "اللوفة الشخصية" والماء الدافئ والصابون مما يساعد على تنشيط الدورة الدموية والمحافظة على نعومة الجلد ، ولا شك أن استعمال المستحضرات المزيلة لرائحة العرق ضرورية للمحافظة على نظافة الجسم طيلة اليوم ، وهذه المستحضرات ترش على الجلد مباشرة تحت الإبط بعد الاستحمام وعند تبديل الثياب ، وتوجد بعض المواد الطبيعية التي تستعمل لإزالة رائحة العرق ؛ مثل إضافة كمية من الشبة المطحونة إلى كمية مساوية من بودرة التلك وتوضع في علبة صغيرة ذات غطاء محكم ، وتستعمل بغمس قطعة قطن فيها ورشها بخفة تحت الإبطين على الجلد مباشرة بعد الاستحمام .

كما يجب العناية بالبشرة بغسلها جيداً بالماء الدافئ والصابون الجيد ، حتى لا يظهر عليها حب الشباب ويتسبب في تشويه جمال الوجه ، وكما أن أخذ حمام يومي خلال فترة الطمث أمر ضروري ، ويفضل استعمال الفوط الصحية المعقمة للمحافظة على النظافة الشخصية خلال تلك الفترة .

ثانيا : العناية بالمظهر الشخصي :

إن عنايتك بمظهرك ، وحسن اختيارك لملابسك ، وحرصك على نظافتها يعتبر بمثابة رسالة ترسلينها لمن يراك من الناس وتتلقى الرد في عيونهم ، حيث إن الملابس هي أول ما يلفت النظر إليك ، والعناية بنظافة الجسم جزء من العناية بالمظهر الشخصي .

وتشمل العناية بالمظهر الشخصي الأمور التالية :

- العناية بالملابس والتأكد من نظافتها وخاصة من رائحة العرق وإزالة ما عليها من غبار وأتربة وبقع بالطرق الصحيحة وكيها للمحافظة على مظهرها ، ويجب الحرص على تغيير الملابس الداخلية يومياً عقب الاستحمام للتخلص من رائحة العرق .

- العناية بالشعر والمحافظة على نظافته ولمعانه وذلك بغسله مرة أو مرتين إسبوعياً للتخلص من الدهون التي يفرزها جلد الرأس ، كما أن اختيار تسريحة مناسبة لسنك تؤثر على مظهرك وتبرز جمال وجهك وتزيد من جاذبيتك .
- العناية بالأسنان وتأتي ضمن العناية بالمظهر الشخصي ، فالوجه المبتسم دائماً دليل على التفاؤل والإقبال على الحياة لذا كوني مبتسمة دائماً ، وحافظي على أسنانك نظيفة بيضاء ، ولامعه بغسلها بالفرشاة والمعجون عقب الأكل مباشرة وخاصة قبل النوم .
- العناية باليدين والقدمين ؛ وذلك بغسل الأيدي بعد القيام بأي عمل ، وبعد قضاء الحاجة ، وقص الأظافر باستمرار ، والمحافظة على نعومة اليدين باستعمال الجلسرين المضاف إليه الليمون أو الكريم الجيد . كما أن العناية بنظافة القدمين ونعومتهما لها أثر كبير في العناية بمظهرك فيجب الحرص على غسل القدمين بعد خلع الحذاء واستعمال فوطة خاصة لتجفيفهما وخاصة بين الأصابع ، مع مراعاة تغيير الجوارب يومياً .

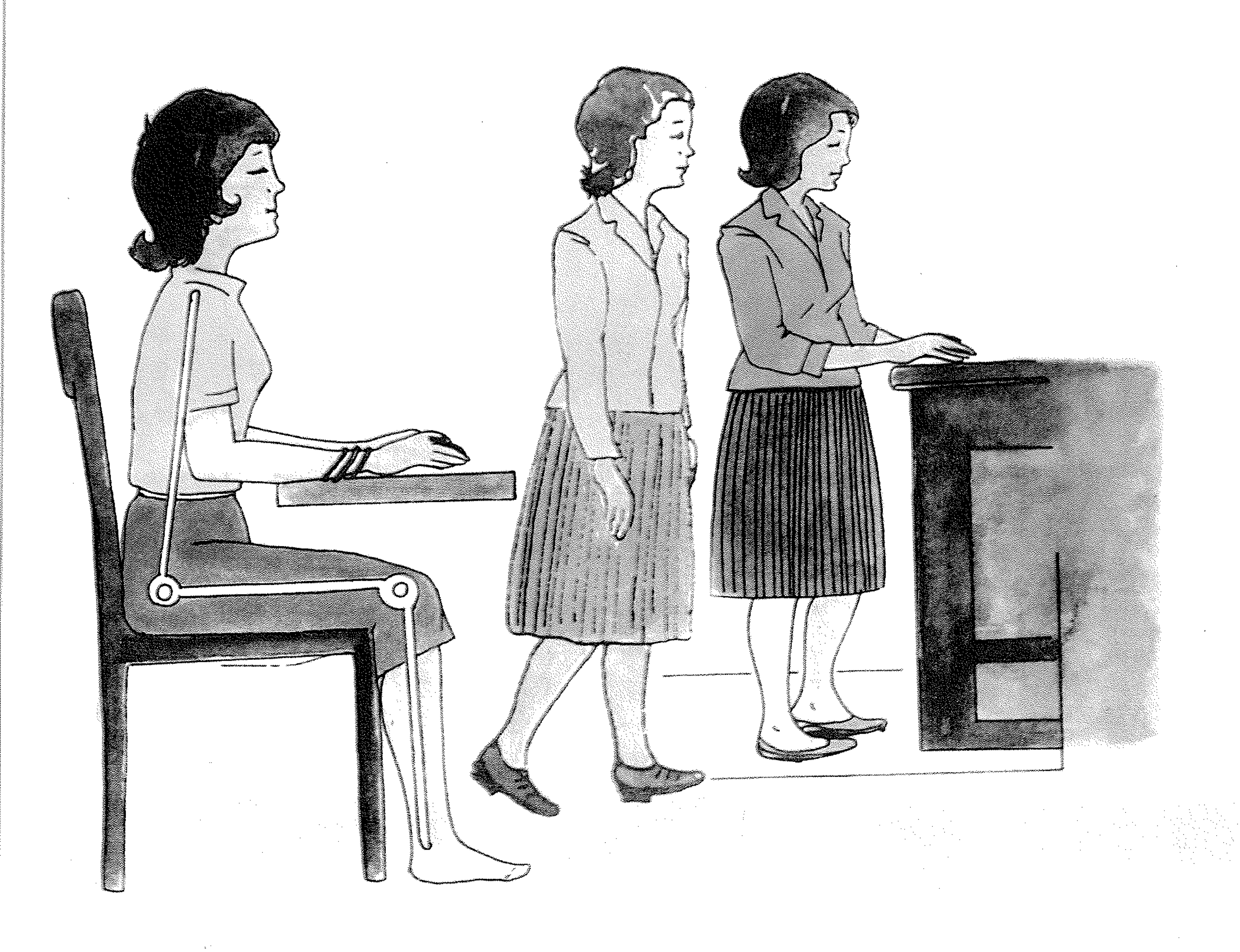
والآن بعد أن درست هذا الموضوع ضعي علامة (✓) أو علامة (×) :

- خذي حماماً يومياً أثناء الدورة الشهرية . ( )
- استعملي الحجر الخفاف في إزالة خشونة الكعبين . ( )
- غيري لون شعرك فتصبحي جميلة . ( )
- اختاري تسريحة شعر مناسبة لسنك . ( )
- ارتدي حذاء ضيقاً أو بكعب عالي لتقليد الكبار . ( )
- استعملي مستحضرات التجميل . ( )

### العناية بالقوام :

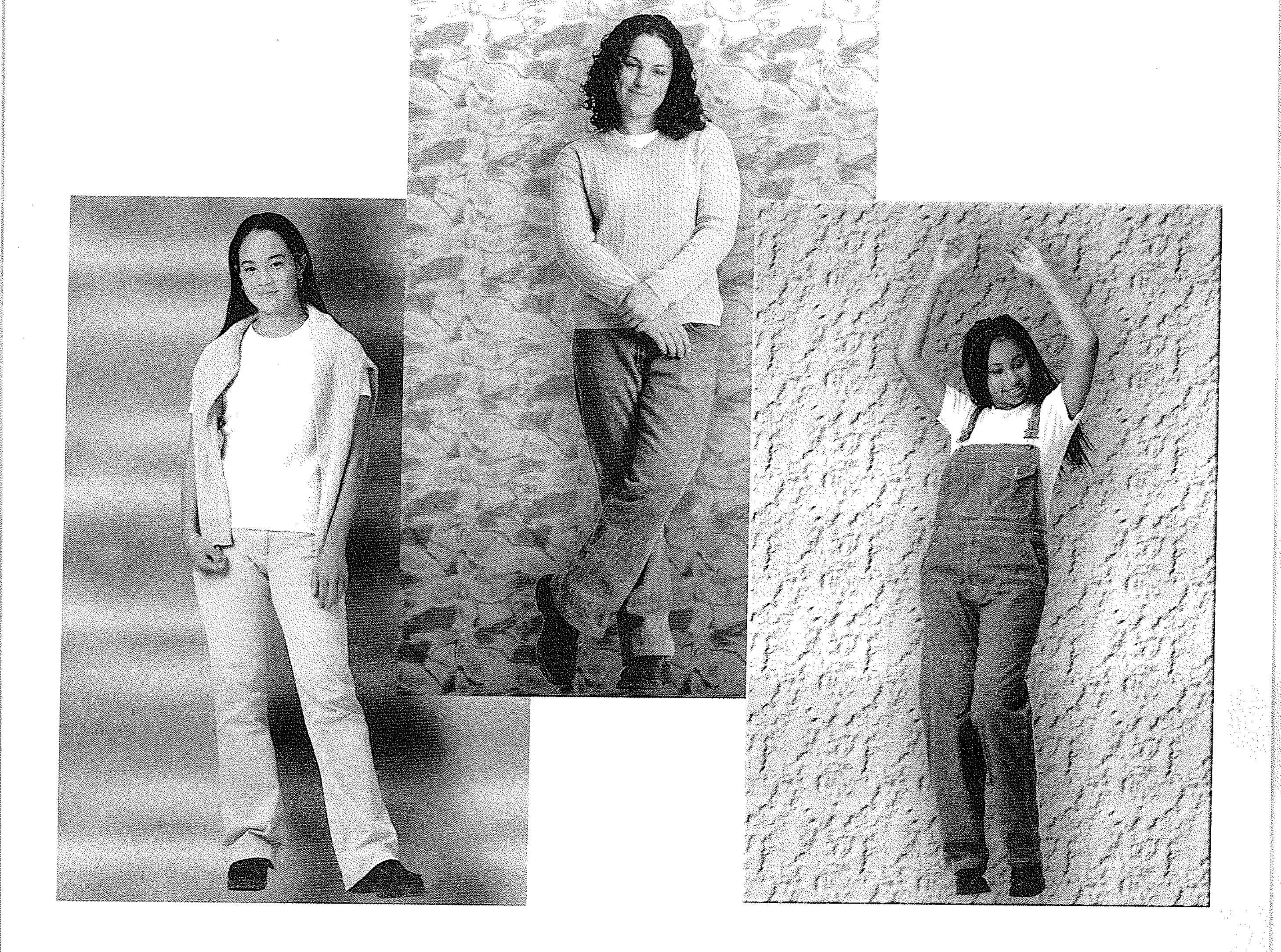
القوام السليم دليل على صحة صاحبه ، والتغذية السليمة وممارسة بعض التمرينات الرياضية واعتدال حركات الجسم في المشي والجلوس ، كلها أسباب يجب الاهتمام بها للحصول على قوام سليم ومتناسق وكسب حب وإعجاب كل من يراك ، مما يزيدك ثقة بنفسك ويدفعك للاستمرار في المحافظة على مظهرك جميلاً ، ويجذب إليك مزيداً من الأصدقاء ويكسبك حب كل من حولك .

وإليك بعض الرسوم التي توضح الأوضاع الصحية للجسم في الوقوف والمشي والجلوس



## الموضة والتصميمات الشائعة :

الموضة في الملابس تتميز باستعمالها في فترة زمنية محددة ، وعلى الفرد أن يختار ما يناسبه منها من حيث القوام والتقاليد السائدة في مجتمعه ، أما التقليعة فهي مؤقتة تظهر مع بداية كل موسم وتزدهر شيئاً فشيئاً ، ثم تبدأ في الانحسار حتى تختفي لتظهر تقليعات جديدة في الموسم الذي يليه ، والمراهق بما لديه من رغبة في الظهور وحب التغيير والجري وراء كل جديد وتقليد التقليعات ينجذب للتقليعة ويكون لها سحر خاص لديه . مما يؤثر على اختياره لملابسه .... وسنعرض عليك مجموعة من الملابس تمثل الموضات الشائعة في مواسم مختلفة .



لاحظى الاختلاف فيما بينها في كل من : شكل الكول ، مكان الوسط ، طول وشكل الكم – عرض الأسورة – الألوان .

والآن هل الجري وراء كل جديد ومتابعة الموضة في كل موسم يعتبر اتجاهاً سليماً ؟

* لابد من مراعاة عدة أمور ليمكنك متابعة الموضة في اختيارك فلا ينبغي مسايرة الموضة إلا في حدود ما تسمح به ميزانية الأسرة .
* الالتزام بالقيم الدينية والاجتماعية لذا يلزمنا متابعة الموضة في حدود ما تسمح به هذه القيم .
* يجب أن نختار من الموضة الملابس التي تناسب الشخصية وشكل القوام والمناسبة. حتى لا تهدر الدخل المالي للأسرة فيما لا يعود بالنفع على جميع أفرادها .

**وإليك بعض الإرشادات التي تعينك على اختيار ملابسك من الموضة الشائعة**

سبق أن ذكرنا أن مظهرك الشخصي رسالة ترسلينها لمن يراك من الناس ، فعنايتك بمظهرك وحسن اختيارك لملابسك يرسم صورة لشخصيتك عند الآخرين مما يعني أهمية اختيار الملابس التي تناسبك أنت شخصياً وليس تقليداً لأحد . على أن تضعي أمام عينيك أن الملابس تعمل على إخفاء عيوب الجسم إذا أحسن اختيارها ، ولذا فأخذ رأي ومشورة الكبار في هذا الشأن ستعود عليك بالفائدة .

ولا تنس أن جمال مظهرك يعتمد بدرجة كبيرة على ملابسك الداخلية . أى أن الدقة في اختيار ملابس داخلية مناسبة لحجم الجسم ومقاساته تعمل على إبراز جمال الملبس الخارجي .

اختيار الملابس الملائمة للقوام :

* لا تقلدي أحداً من أصدقائك أو أقاربك في طرز الملابس التي يرتديها وتعجبين بها .

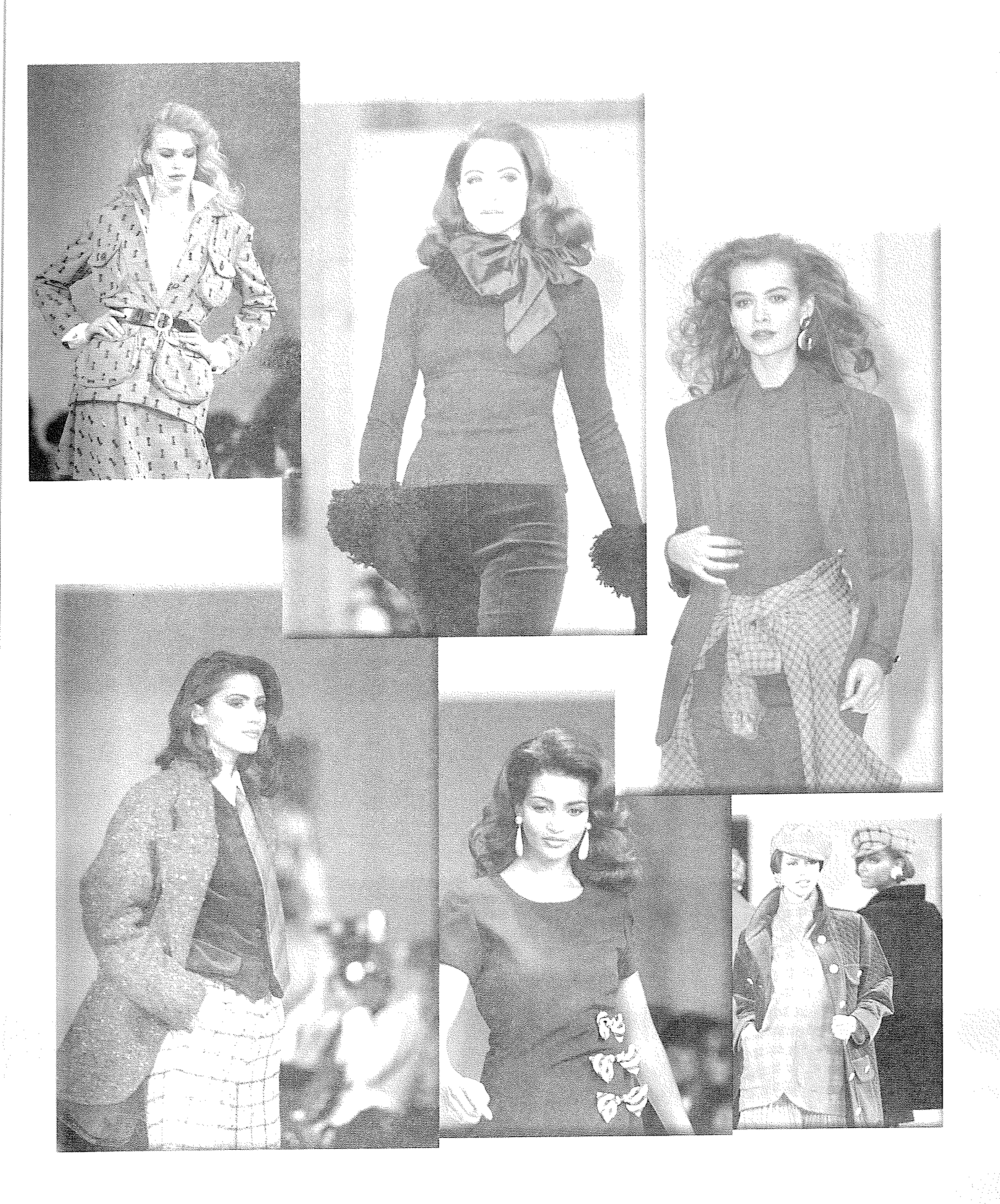
بل اختارى ما يناسبك حتى تكون لك شخصيتك المستقلة فهذا يكسبك مزيداً من الثقة بالنفس . كما أن اختيار الملابس المكونة من قطعتين من جونلة أو بنطلون مع بلوزة يتيح لك تكوين أكثر من زي ، بمعنى أنه يمكن ارتداء البلوزة مع أكثر من جونلة أو بنطلون تنسجم مع ألوانها ، وكذا الجونلة مع أكثر من بلوزة ...... وهكذا .

أولاً : الفتاة البدينة :

* ابتعدي عن الملابس الضيقة والتي تلتصق بالجسم فالاعتقاد بأن هذا الشكل من الملابس يظهرك نحيفة اعتقاد خاطئ .
* اختاري الملابس الجاهزة ذات المقاس المضبوط أو التي تميل إلى الاتساع قليلاً وابتعدي عن الموديلات ذات الكشكشة أو الكرانيش أو الجونلات ذات الكسرات المفتوحة .
* اختاري الأقمشة ذات النقوش والرسوم الدقيقة والألوان الغامقة نوعاً ما .
* تجنبي ارتداء حزام عريض فهو يظهر عيوب جسمك .

ثانياً : الفتاة النحيفة :

* اختاري الألوان الفاتحة والجونلات الواسعة ذات الألوان الصارخة والنقوش المتوسطة الحجم .
* اختاري الملابس ذات الأكمام الطويلة والكرانيش لأنها تخفي نحافة جسمك .
* اختاري الملابس المكونة من قطعتين بألوان مناسبة لك .



# تدريبات

١- اكتبي قائمة بالعادات السليمة ، التي تتعلق بالمظهر الشخصي .

٢- اختاري صديقة مثالية لك ، واكتبي : صفاتها الجسمية - الشخصية - طريقة تعاملها مع الزملاء .

٣- حددي بعناية القطع المهمة لك من الملابس ، ثم اكتبي قائمة بثلاثة أشياء في كل فئة .

يجب أن أحصل على

(١)

(٢)

(٣)

من المستحب ان أحصل على الآتي ، ولكنه غير ضروري

(١)

(٢)

(٣)

يسعدني أن أحصل على الآتي ، ولكنه غير مهم :

(١)

(٢)

(٣)

# الغذاء والصحة

## الدرس الخامس

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* الحاجات الغذائية .
* العناصر الغذائية .
* الوجبات المتوازنة .
* أثر الغذاء على صحة المراهق

القضايا المتضمنة :

* حقوق الانسان .
* الصحة الوقائية والعلاجية
* الموارد وحسن استخدامها وتنميتها .

### الحاجات الغذائية وكيفية إشباعها :

لاحظت ولاء أن صديقتها تشعر بالخمول والكسل وتتعب عند أداء أي مجهود ، كما تشكو من تقصف أظافرها واختفاء لمعان شعرها . وعادت ولاء تقص على أمها ما تعانيه صديقتها ؛ لأنها حزينة من أجلها ، وتريد أن تعرف سبب ما تعانيه ، وهل هذه المظاهر أعراض لمرض معين ؟ وما أسبابه ؟

أجابت الأم : أتذكر أنك قلت لي أكثر من مرة أن صديقتك هذه لا تتناول فطورها ، وإذا شعرت بالجوع أثناء تواجدها بالمدرسة .. فإنها تكثر من شرب المياه الغازية ، او تتناول بعض الحلوى ، وهذه كلها أسباب تؤدي إلى ضعف الجسم وهزاله والإصابة بفقر الدم ، ومن أعراضه ما شاهدته على صديقتك ؛ لأن الجسم في فترة المراهقة – كما ذكرنا – تحدث له طفرة في النمو ، ويحتاج إلى جميع العناصر الغذائية ، كما يحتاج إلى زيادة البروتين بنسبة أكثر مما يتناوله الكبار .

فالغذاء بالنسبة للجسم كالوقود بالنسبة للسيارة ، وقديماً قالوا "أنت بما تأكل" أى أن الفرد إذا لم يتناول غذاء متكاملاً يحتوي على جميع العناصر الغذائية من خلال الوجبات اليومية .. فإنه سيتعرض لعديد من المشكلات الصحية خلال فترة النمو .

ومن أهم مظاهر التغذية السليمة على الفرد في سن المراهقة ما يلي :

- القوام المعتدل أي يكون وزن الفرد مناسباً لطوله
- نضارة الوجه ونعومة الجلد
- الأسنان السليمة والأظافر القوية
- الشعر اللامع
- النشاط والحيوية
- سلامة البصر

سألت ولاء متى يعد ما نتناوله من طعام غذاء سليماً ؟ فأجابت الأم من السهل تحقيق ذلك ، فالغذاء المتوازن الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم وبكميات تتناسب مع سن الفرد وجنسه وما يبذله من جهد ونشاط ، يعتبر غذاءً سليماً ، وينقسم الغذاء الذي نتناوله إلى ثلاثة أقسام تبعاً لما يؤديه من وظائف في الجسم ، وهي :



١- أطعمة البناء :

وهي الأغذية الغنية بالمواد البروتينية والأملاح المعدنية .

وتنقسم تبعاً لمصدرها إلى قسمين :

أ- بروتين حيواني مثل :

اللحوم-الأسماك-الألبان ومنتجاتها-البيض.

ب- بروتين نباتي مثل :

البقول كالفول-العدس-اللوبيا . ويجب ألا تكون هذه الأغذية هي مصدر البروتين الوحيد للجسم لأنها لا تمده بما يحتاجه ، لأنها ذات قيمة غذائية منخفضة ، ويؤدي نقص البروتين في الجسم إلى المظاهر الآتية :

* بطء النمو وقلة النشاط والضعف العام للجسم .
* اضطراب عملية الهضم .
* ضعف المقاومة للمرض .

٢- أطعمة الطاقة والحرارة : (الكربوهيدرات - الدهون) :

أ) الكربوهيدرات :

وهي الأغذية الغنية بالنشويات والسكريات وتحتل مكانة رئيسية في تغذية الفرد مثل :

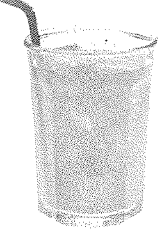
* النشويات :

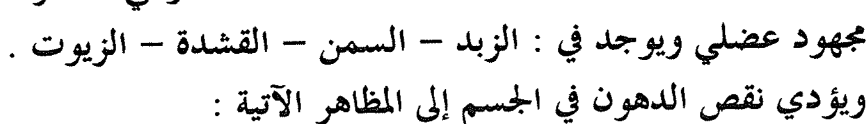
الأرز - القمح - الشعير - البطاطس .

* السكريات :

كالعسل - الحلوى - المربى - الفواكه .







ب) الدهون :

وهي مصدر الطاقة للقيام بأي مجهود عضلي ويوجد في : الزبد - السمن - القشدة - الزيوت .

ويؤدي نقص الدهون في الجسم إلى المظاهر الآتية :

* الخمول والكسل .

* اضطراب في التخلص من فضلات الجسم .

والآن : هل يوجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم ؟

لا يمكن للفرد أن يتخير نوعاً واحداً من الغذاء يتناوله في كل وجبة لأنه لا يوجد غذاء واحد يحتوي على جميع العناصر التي يحتاجها الجسم .

وللحصول على جميع العناصر الضرورية يجب أن تحتوي الوجبة على صنف أو أكثر من كل قسم من المجموعات الثلاثة للغذاء ، ويجب أن تكمل الوجبات الثلاثة في اليوم الواحد بعضها البعض لتمد الجسم بكل احتياجاته من العناصر الغذائية المختلفة وذلك كما يلي :

يختار صنف أو أكثر من أغذية البناء (البروتين الحيواني) أو البروتين النباتي + صنف أو أكثر من أغذية الطاقة كالأرز - المكرونة والتي شملت بعض الدهون أثناء عملية الطهي بالاضافة إلى صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ويراعى أن يكون جزء منها طازجاً غير مطهي ويتوافر ذلك في طبق السلاطة لضمان حصول الجسم على كفايته من الفيتامينات .

٣- أطعمة الوقاية :

وهي المواد الغذائية الغنية بالفيتامينات والأملاح ونحصل عليها من الخضر والفاكهة الطازجة وتنحصر أهمية الفتيامينات للجسم في وقايته من أمراض سوء التغذية وبالتالي وقايته من بعض الأمراض المعدية - كما تُسهم الفيتامينات في زيادة الشهية فتساعدُ على النمو ، والجدول التالي يوضح نوع الفيتامين وأين يوجد ولماذا تحتاجه .

| نوع الفيتامينات | أين يوجد ؟ | لماذا نحتاجه ؟ |
|---|---|---|
| فيتامين (أ) | في الألبان ومنتجاتها - الخضراوات الداكنة- الصفراء الداكنة . | لسلامة الجلد والخلايا المخاطية والنمو - سلامة البصر . |
| فيتامين (ب) | اللحوم - الأسماك - البقول . | سلامة الأعصاب ويساعد على الهضم للحصول على الطاقة . |
| فيتامين (ب٢) | الألبان ومنتجاتها - البيض - اللحوم - الأسماك - الكبدة- الخضراوات . | نعومة الجلد وسلامة الإبصار- مقاومة الجسم للإصابة بالمرض |
| فيتامين (ب١٢) | اللحوم - الأسماك - البيض - اللبن الخضراوات الليفية - نخاع العظام - الحبوب (القمح-الشعير) . | للمحافظة على كرات الدم الحمراء. الهيموجلوبين وسلامة الأعصاب . قوة العظام . |
| فيتامين (س) | الموالح - الليمون - الطماطم- الفراولة- الشمام- الخضراوات . | للوقاية من الأمراض . |
| فيتامين (د) | اللبن - البيض - الزبد - السمك - الكبدة. | يساعد على امتصاص الكالسيوم ويقوي العظام والأسنان . |
| فيتامين (هـ) | الزيوت - الكبدة- البيض - الخضراوات الورقية . | يحافظ على وجود فيتامينات (أ) في الجسم وكذلك الأملاح |
| فيتامين (ك) | الخضراوات الداكنة اللون والقرنبيط | سرعة تجلط الدم . |

وإليك نماذج لوجبات تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للجسم فمثلاً :

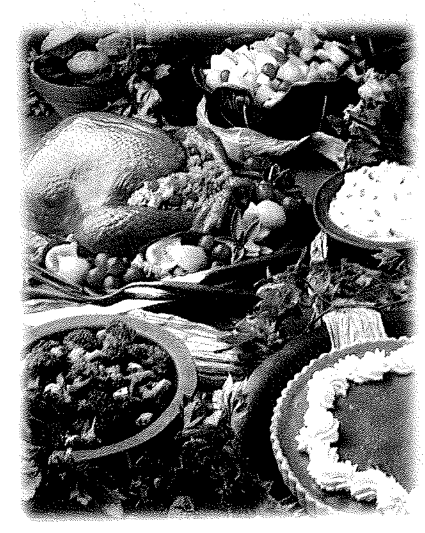
* وجبة إفطار تتكون من :

طعمية / طماطم وخيار / عسل / شاي .

بيض / خبز / مربى / لبن وشاي .

شعرية باللبن / جبن أبيض / جزر .

* وجبة غذاء تتكون من :



قلقاس / أرز بالشعرية / لحم محمر / سلاطة / كريم كراميل

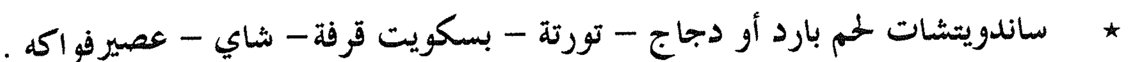
مكرونة / لحم أو دجاج / سلاطة / فاكهة .

سمك / أرز / سلاطة / فاكهة .

* وجبة عشاء تتكون من :

عجة / بطاطس محمرة / سلاطة .

فول مدمس / طعمية / جرجير / خبز / عصير برتقال .




- ساندويتشات لحم بارد أو دجاج – تورتة – بسكويت قرفة – شاي – عصيرفواكه .
- ساندويتشات جبن – تونة – تورتة شيكولاتة – سلاطة فواكه .
- بسكوتات منوعة – أو بتي فور – شاي ولبن

والآن يمكنك أن تسألي زميلتك عن أنواع الأطعمة التي تتناولها وتساعدينها في تكوين وجبات متكاملة ومنوعة تعتمد عليها في غذائها .

ويمكنك تشكيل نماذج لوجبات يومية منوعة وشاملة وتضم أغذية تفي بحاجات الجسم المختلفة وخاصة لسن المراهقة التي تحتاجين فيها إلى مزيد من البروتين أكثر مما يحتاجه الكبار في الأسرة . كما يمكنك أيضاً اقتراح عدة أصناف من الأطعمة التي يمكنك تقديمها في مناسبات مختلفة وتكون في مجموعها وجبة غذائية كاملة تشمل جميع العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم .

الوجبات غير المتكاملة :

والآن وقد عرفت سبب سوء الحالة الصحية لصديقة ولاء لابد أن يكون السبب هو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الضرورية للجسم في غذائها .

أى أن الوجبات التي تتناولها غير متكاملة وهي أيضاً لا تتناول وجبة الإفطار مع أهميتها الحيوية للجسم طوال اليوم .

وقد تكون الوجبات مناسبة لشخص كبير في السن ولا تلائم فتاة في سن المراهقة وخاصة بالنسبة لأطعمة البناء أو البروتينات فالشخص البالغ يحتاج منها إلى كميات أقل مما يحتاجه المراهق لسرعة النمو الجسمي التي يمر بها .

نماذج لوجبات غير متكاملة :

* بطاطس – أرز – خبز .
* دجاج – سلطة طحينة .
* مكرونة – بطاطس محمرة .
* استبدال وجبة بتناول حلوى وشرب المياه الغازية .

## تدريبات

١- لو شعرت بأعراض مثل تقصف الأظافر أو سقوط الشعر أو جفاف الجلد أو اصفرار لون الوجه ؟ فكيف تواجهين الموقف ؟ وكيف تبدأين العلاج ؟

٢- خططي وجبة إفطار ووجبة غذاء ووجبة عشاء تكون كمية الدهون فيها قليلة ، كمية البروتين مرتفعة .

# وقت الفراغ

## الدرس السادس

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* تخطيط الوقت الشخصي .
* الانتفاع بوقت الفراغ .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .

تحقيق الوقت الشخصي :

تخيلي معنا هذا الموقف وفكري كيف يمكنك التصرف .

الموقف :

لديك اختبار مهم تعقده معلمة الرياضيات غداً ويحتاج منك مراجعة ما درسته ، والتدريب على حل بعض المسائل .......

عدت إلى منزل أسرتك فأخبرتك والدتك أن خالتك وأولادها سيحضرون لزيارتكم الساعة السادسة بعد الظهر ، وتحتاج مساعدتك لها في إعداد بعض الحلويات لتقديمها لهم ، إلى جانب ذلك هناك برنامج تليفزيوني يعرض الساعة ٣٠ : ٨ تتابعينه وعليك الذهاب إلى النوم في وقت مناسب لتصبحي نشيطة وغير مرهقة .

إن هذا التفكير الذي يتضمن ماذا أفعل؟ ومتى؟ وتحديد ما أفعله ثانياً ثم ثالثاً – هو تخطيط لوقتك الشخصي – وتخطيط الوقت الشخصي لا يكون مفاجأة أو عند حدوث ظرف طارئ بل يجب أن يتعود الفرد تخطيط وقته لفترات مستقبلة قد تكون أسبوعاً أو شهراً .

## فوائد تخطيط الوقت :

إن تخطيط الوقت يمكن الفرد من أداء كل ما عليه من أعمال كما يمكنه من تخصيص وقت لهواياته المفضلة . كذلك فإن تخطيط الوقت يجعل الفرد مرتباً هادئاً غير مرتبك .

ومن أهم فوائد تخطيط الوقت الشخصي أنه يمكن الفرد من حسن استغلال وقت فراغه .

والحل لابد أن تفكري بسرعة لتخطيط وقتك بصورة تسمح لك بأداء كل المطلوب بطريقة مرضية دون إرهاق أو تعب زائد .

فقد تقررين أن تبدأي بمراجعة دروس الرياضيات لتطمئني على قدرتك في الاختبار غداً، ثم تساعدي والدتك فيما تطلبه منك ، ولا مانع من مشاهدة البرنامج التليفزيوني في حضور الضيوف .

لتستعدي بعد ذلك للنوم ، أو قد تفضلين أداء ما تطلبه والدتك بسرعة ثم تنفردي بنفسك فترة تركزين فيها على المذاكرة حتى يصل الضيوف ، وتشاهدي البرنامج التليفزيوني أثناء تواجدهم ، ثم تستعدي للنوم ، على أن تستيقظي مبكرة عن موعدك المعتاد ، لمراجعة الرياضيات مرة أخرى قبل الذهاب للمدرسة .

والآن هيا بنا نتابع كيف تنفذ ولاء عملية تخطيط وقتها الشخصي لتحقق كل كل ما لديها من أعمال وواجبات وتستمتع بوقت فراغها .... ونرى في أي هواية تمضيه ؟

## تخطيط الوقت الشخصي :

* يعتبر الوقت أحد الموارد الهامة للفرد ، وكما ذكرنا فإن تخطيط الوقت الشخصي يمكن الفرد من إنجاز اعماله دون إرهاق .
* تضع ولاء قائمة بالأعمال التي يجب عليها القيام بها كل يوم – سواء أكانت كبيرة أم صغيرة ، لتتذكر ما يجب عليها أداؤه من أعمال وغالباً ما تحدث نفسها قبل النوم بما تريده .

مثلاً :

* علـــي أن أجهز الزي المدرسي قبل النـــوم ، وأســـتيقظ مبكـــرة لأســـتطيع مساعـــدة أختي أمل في الاستعداد للمدرسة في الوقت الـــذي يقـــوم وائـــل بمساعدة ماما في إعداد السندوتشات ثم أتناول فطوري وأذهب للمدرسة .

* حينما أعود لابد أن أكوي بعض ملابسي التي سأرتديها في الخروج مع أسرتي لزيارة أحد أقاربنا المريض ، وفي هذه الحالة يجب على أن أبـــدأ في اســـتذكار دروســـي فور انتهائي من تناول الغداء ثم أجهز حقيبتي ليـــوم الغـــد قبـــل خروجي من البيت ، وعلى أن أذكر أمي وأبي بالمرور على مكان يمكن منـــه شراء باقة زهور بسيطة لتقديمها لأقاربنا للتهنئة بالشفاء وهناك سنتناول العشاء سوياً ، وحينما نعود أخلد إلى النوم لأنال قسطاً كافياً منه حتـــى أســـتطيع أن أستيقظ نشيطة في الصباح .

ويتضح مما سبق أن ولاء وضعت خطة لإدارة وقتها الشخصي ليوم محدد كما يلي :

* تسجيل ما لديها من أعمال تريد القيام بها .
* تقدير عدد الساعات اللازمة لكل عمل في ذاكرتها .
* تقارن بين الوقت المتوافر والأعمال المطلوبة تبعاً لأهميتها .

والآن هل نجحت ولاء في تخطيط وقتها الشخصي ؟

هل لديك إضافات على خطوات تخطيط الوقت الشخصي لولاء ؟

وهل تستطيعين وضع خطة لإدارة وقتك الشخصي ؟

**إليك بعض الإرشادات التي تساعدك في ذلك :**

* ضعي الخطة مراعية القيام بالأعمال الأكثر أهمية أولاً .
* حددى وقتاً كافياً لأداء كل عمل .
* لا تهملي هواياتك وخصصي لها وقتاً كل اسبوع .
* راعى المرونة في الخطة حتى يسهل إجراء أى تعديل أو تغيير فيها عند الضرورة
* قيمي خطتك أثناء تنفيـــذها في ضوء الأعمال التي وضعـــت مـــن أجلهـــا ، والوقت المخصص لكل منها .

* في حالة ما إذا لم يكن في الخطة زيارة أو استضافة ضيوف لدى أسـرة "ولاء" فإنه يتبقى لديها بعضاً من الوقت بعد انتهائها من أداء ما عليها مـن أعمـال وواجبات تجاه نفسها وتجاه أسرتها ، وهي تخصص هذا الوقت لإشباع هوايتها المفضلة ، وهي الخياطة وهذا ما سنقدمه لك في الدرس التالي .

## تدريبات

- وضعت خطة لإدارة وقتك الشخصي في يوم عطلة كما يلي :
  * الاستعداد لتناول الإفطار مع الأسرة .
  * أخذ حمام والاعتناء بالمظهر الشخصي .
  * قضاء بعض الوقت في العناية بالزهور المنزلية .
  * الاستعداد للذهاب للسينما مع الأسرة .
  * المشاركة في ترتيب البيت وتنظيفه .
  * تناول الغداء .
  * العودة للبيت والاستعداد للنوم .
  * فاجأك بعض الأهل بزيارة قبل الخروج إلى السينما .

- هل تكون خطتك مرنة وتستطيعين تبديلها لتقبل الحدث الطارئ ؟

هيا نتعارف

# مهارات في الخياطة

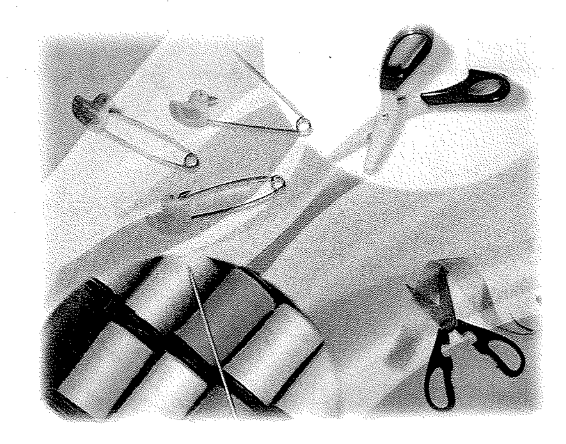
## الدرس السابع

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* اختيار أدوات الخياطة الجيدة .
* غرز الخياطة اليدوية .
* تنفيذ مشروع بغرز الخياطة اليدوية .
* احتياطات السلامة والأمان عند استخدام الأدوات

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* الصحة الوقائية والعلاجية



### الأدوات اللازمة للخياطة :

أ) الإبر :

يختار منها ما هو مصنوع من الصلب والسن المدبب ، والإبر التي تستعمل في الخياطة يجب أن تكون طويلة نوعاً ما وذات ثقب طويل بيضاوي الشكل ، ولها أحجام وأرقام مختلفة وأنواع متعددة وتدل الأرقام الكبيرة على صغر حجم الإبرة ، وتحفظ الإبر عادة في أكياس مصنوعة من ورق فضي للوقاية من الصدأ .

ب) الدبابيس :

تختار من النوع الطويل الجيد الشطف المصنوع من الصلب حتى لا يصدأ فيترك أثراً في القماش عند استعمالها .

جـ) الكشتبان (القمع) :

يلبس في الإصبع الأوسط لليد اليمنى أثناء

إجراء الخياطة ليحافظ على أصابع اليد من وخز الإبرة ويجب أن يكون حجمه مناسباً لحجم الإصبع أى لا يكون ضيقاً فيضغط على الإصبع ولا كبيراً فيتزحزح أثناء استعماله .

د) الدباسة :

من أدوات الخياطة التي تسهل العمل وتستعمل لتثبيت الدبابيس أثناء استعمالها حتى لا تتبعثر .

هـ) خيط السراجة والماكينة :

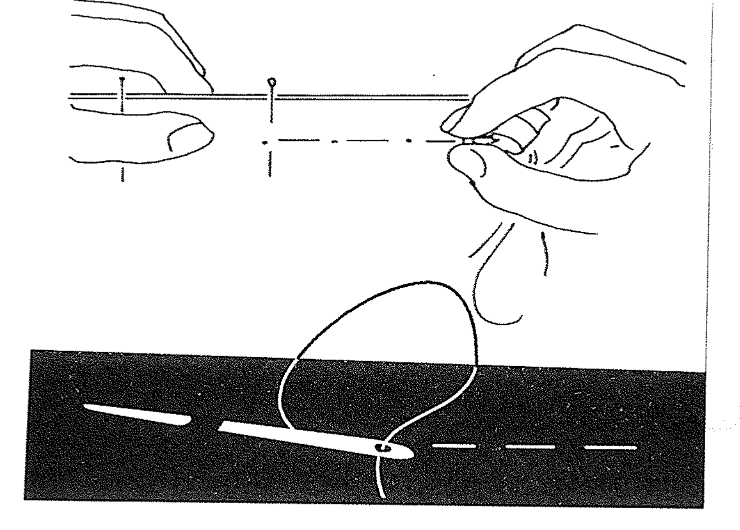
وهو نوع خاص من الخيط رخيص الثمن يستعمل لتركيب أجزاء القطعة الملبسية مع بعضها تمهيداً لإجراء البروفة أو ثني الذيل قبل تثبيته .

**وبعد أن تعرفت على بعض الأدوات الخاصة بالخياطة اليدوية نقدم لك بعض غرز الخياطة البسيطة التي تتقنها ولاء .**

١- غرزة السراجة :

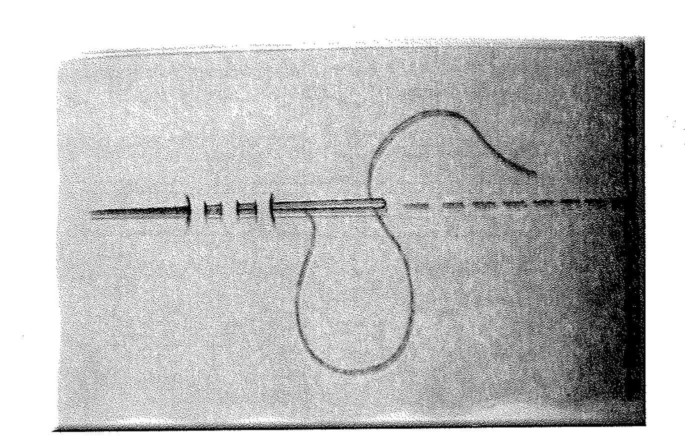
من الضروري في أغلب الأحيان عمل خياطة مؤقتة لتثبيت قطعتين معاً للتأكد من ضبطهما قبل التمكين ، وتسمى الغرزة المستعملة في هذه العملية بغرز ة السراجة .

**خطوات العمل :**



* يثبت الجزء المراد سراجته بالدبابيس .
ابدأي العمل من جهة اليمين إلى اليسار
* ادخلي الإبرة من الأمام إلى الخلف ثم ادفعيها إلى الأمام ثانية ، وهكذا على أن يكون طول المسافة بين طول الإبرة وخروجها حوالي نصف سم .
* ولسرعة إنجاز العمل يمكن عمل ٣غرز دفعة واحدة ثم سحب الإبرة وتكرار العمل ثانية .. وهكذا .

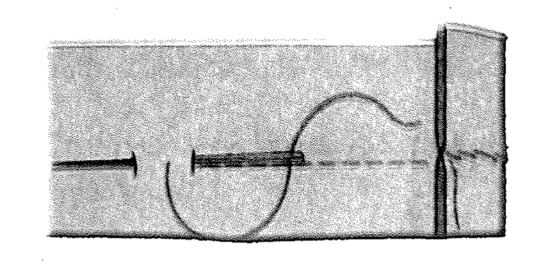
مع رفع الدبابيس بعد الانتهاء من السراجة وتثبت في الدباسة .



٢- غرز الشلالة :

تشبه إلى حد كبير غرزة السراجة والفرق بينهما هو طول الغرزة فهنا تكون ضيقة جداً وتستعمل غرزة الشلالة في عمل كشكشة .

٣- غرز النباتة :



تعد هذه الغرزة بديلة عن غرزة الماكينة ولذا فلها أهمية خاصة ضمن غرز الخياطة ، وفي بعض الأحيان تستعمل لتركيب السوستة في القطع الملبسية ، ويمكن أيضاً استخدامها لتثبيت نهايات الخياطة .

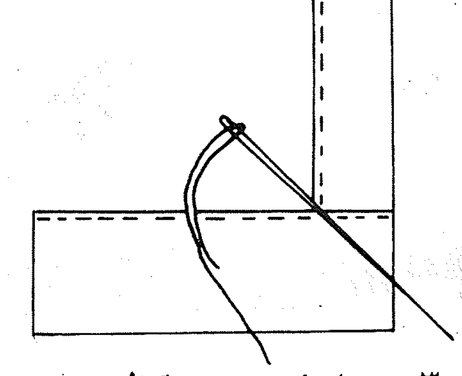
طريقة عمل الغرزة :

يثبت الخيط ثم اعملي غرزة طولها مثل غرزة الشلالة ثم ارجعي بالإبرة ثانية عند البداية واخرجيها على بعد يساوي نفس طول الغرزة الأولى .

- كرري العمل حتى نهاية الطول المطلوب .

٤- غرزة الكفافة (اللفقة) :

تستعمل غرزة الكفافة في تثبيت الثنيات في الملابس ، وتستخدم لعملها إبرة رفيعة وخيط حياكة من نفس لون القماش ؛ حتى لا تظهر الغرزة على وجه القماش .

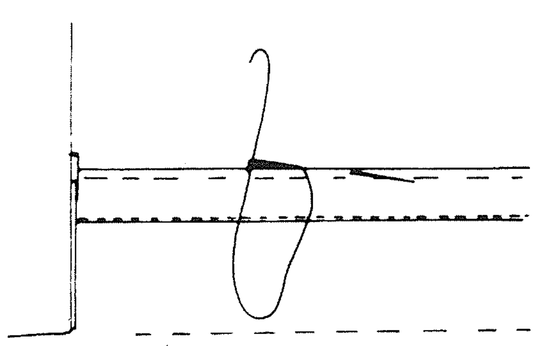
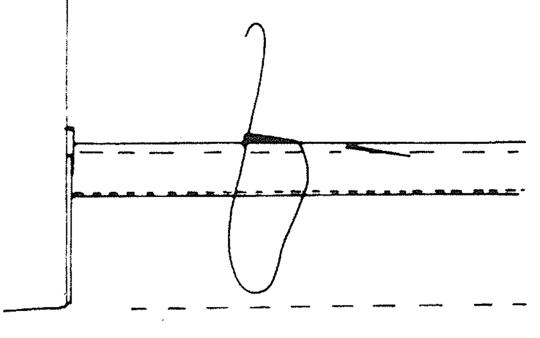


طريقة عمل غرزة الكفافة :

١- ضعي قطعة القماش أمامك ؛ بحيث تكون الثنية إلى أعلى ، وعادة ما تكون الثنية مثبتة مؤقتاً بغرزة السراجة.

٢- الضمي الإبرة بخيط حياكة من نفس لون القماش .

٣- ابدئي من جهة اليمين ، ادخلي الإبرة في طرف الثنية بين الطيتين وثبتي بغرزتين إحداهما فوق الأخرى واسحبيها .

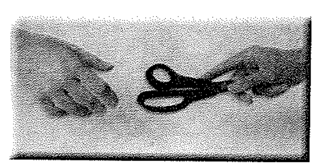
٤- اعملي غرزة صغيرة جداً ، لا تزيد على فتلتين من النسيج ، أسفل مكان خروج الإبرة مباشرة .

٥- ادخلي الإبرة بين طيتي الثنية ، على بعد فتلتين من النسيج من الغرزة الأولى، ثم اسحبيها على بعد ( $\frac{١}{٢}$ سنتيمتر) ، تقريباً من مكان دخولها .

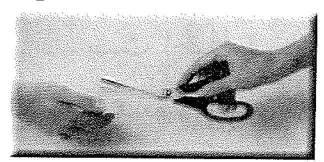
٦- كرري الخطوة السابقة ، حتى تنتهي من تثبيت الثنية .

## بعض احتياطات السلامة في استعمال أدوات الخياطة :





الصورة(أ) صح



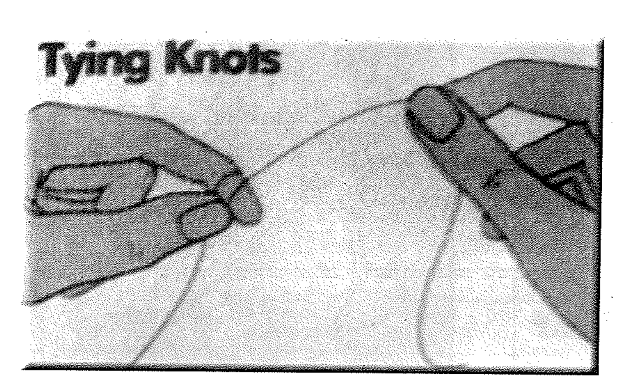
الصورة(ب) خطأ

* الصورة (أ) توضح الطريقة السليمة لتناول المقص من فرد لآخر .
* الصورة (ب) توضح الطريقة الخطأ لتناول المقص من فرد لآخر .
* حافظي عل الدبابيس بتدبيسها في الدباسة .
* لاحظي عدم وضع الإبر والدبابيس بالفم أثناء الخياطة .



* لاحظي قطع الخيط بالمقص وليس بأسنانك .
* في بدء عمل غرزة السراجة لابد من وسيلة . نوقف بها سحب الخيط من القماش وهذه

طريقة عمل عقدة في بداية الخيط :




١- امسكي طرف الخيط باليد اليسرى ،وشدي باليد اليمنى .

٢- لفي الخيط حول السبابة لفة واحدة .

٣- ابرمي الخيط بين السبابة والإبهام ثم اسحبي باليد اليمنى حتى تغلق حلقة الخيط وتتكون العقدة .

# عمل مشروع يعتمد على غرز الخياطة اليدوية

## الدرس الثامن

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* القياس، القص– التركيب بالسراجة .
* عمل كشكشة بغرزة الشلالة .
* ثني الأطراف بغرزة اللفق
* زخرفة القطعة .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* احترام العمل جودة الإنتاج .

بعد اتقانك لغرز الخياطة اليدوية قومي بتنفيذ قطع نافعة لك أو لأحد أفراد أسرتك .
وقد اخترنا لك موديلاً بسيطاً لمريلة مطبخ .

الأدوات :

إبرة خياطة – مقص – دبابيس .

الخامات اللازمة :

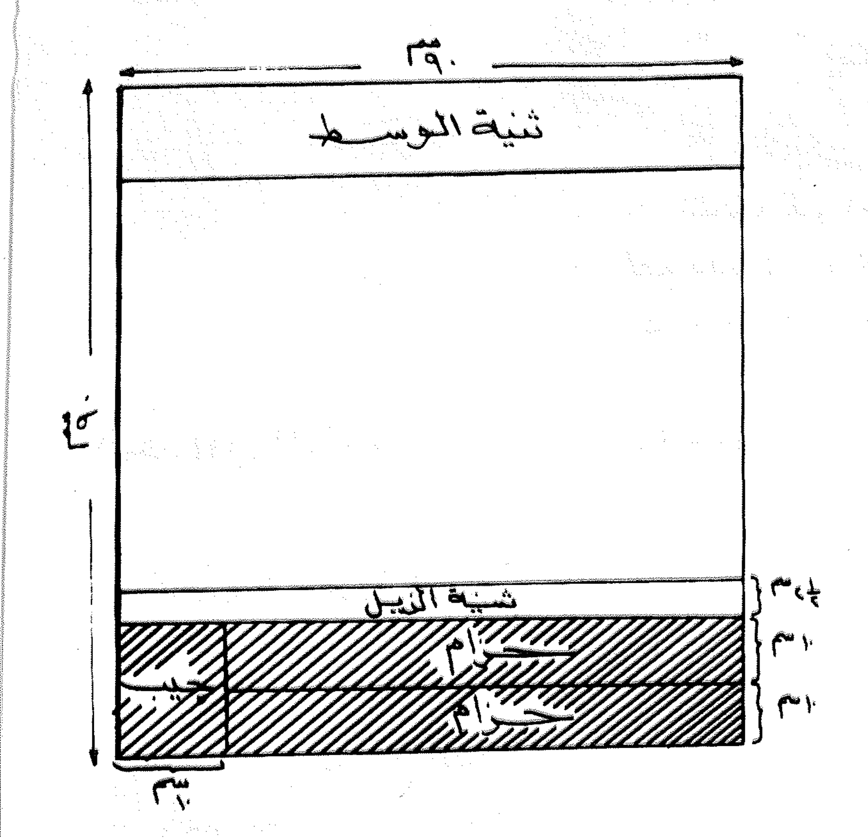
– ٩٠ سم من قماش قطني ؛ سادة أو منقوش أو كاروه عرض ٩٠سم .
– خيط سراجة – خيوط تطريز أو جالون أو زجزاج لزخرفة المريلة .

خطوات التفصيل :

١– يضبط طرف نسيج القماش من أعلى وأسفل وذلك بسحب فتلة من النسيج العرضي – ثم نقص الأجزاء الزائدة .
٢– قيسي مقدار طول المريلة ابتداء من طرف القماش واسحبي فتلة من عرض القماش .
٣– قصي على مكان الخيط المسحوب .
٤– افصلي مقدار مقاس الجيب من الجزء الباقي من طول القماش .
٥– قيسي مقدار عرض الحزام مرتين واسحبي فتلة وافصلي جزئي الحزام .

خطوات التنفيذ :

١– حددي علامة الثنيات على قماش المريلة من أعلى وأسفل حسب مقدار الثنية الموضح على الرسم .




٢- قصي الجزء المظلل من ثنية الذيل .

٣- اعملي ثنية الجنب مقدارها $\frac{1}{2}$سم من الداخل و ١سم من الخارج ثم ثبتي بغرزة اللفق أو بغرزة الماكينة

٤- اطوي ثنية الذيل على العلامة المحددة لعرض الثنية ثم سرجي .

٥- تثبت ثنية الذيل بغرزة اللفق مع تثبيت جانب الثنية .

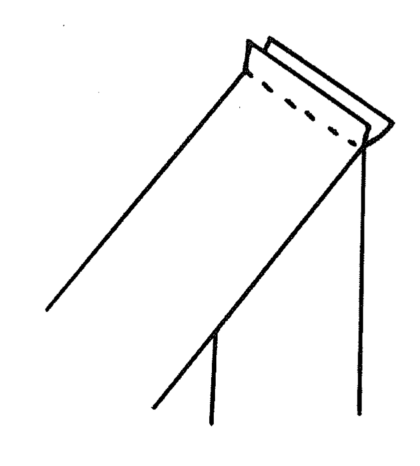
تثبيت ثنية الذيل

٦- حددي أماكن وضع شريط الزجزاج أو جالون الحلية ثم ثبتي الشريط بالسراجة ثم بغرزة زخرفية على الطرف

٧- نفذي ثنية المريلة من أعلى على العلامة المحددة لعرض الثنية . سرجي على الطرف مع ترك ثنية بغرزة اللفقة جانبي الثنية بدون تثبيت .

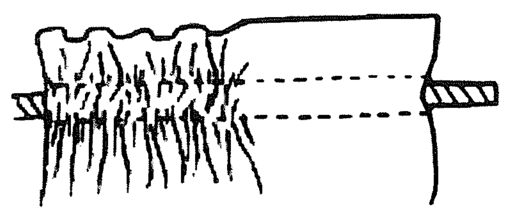
خط تمكين

٨ ـ قومي بعمل خط بغرزة الماكينة اليدوية على بعد ٣ سم من الطرف العلوي للثنية .

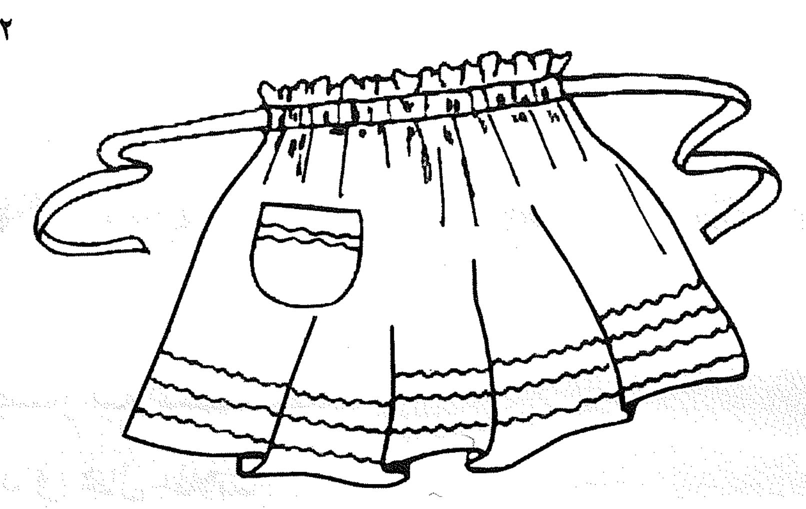


٩ ـ صلي جزئي الحزام بغرزة الماكينة ثم افتحى الخياطة بالمكواة .

١٠ ـ اثني اطراف الحزام بالسراجة ثم ثبتي بغرزة اللفقة .



١١ ـ دككي الحزام داخل ثنية الوسط للمريلة بين خطي التمكين .



١٢ ـ ضمي وسط المريلة بالحزام حتى يصل الوسع إلى نصف مقاس الوسط ، ثم ثبتي الطرفين مع الحزام بغرزة تثبيت باليد .

# الوحدة الثانية

## دور "ولاء" فى الأسرة

دروس الوحدة

١ إسهام ولاء في الأسرة .

٢ التخطيط لأداء الأعمال المنزلية .

٣ الأدوات المستخدمة في إعداد وطهي الأطعمة .

٤ تخطيط وجبات متكاملة القيمة الغذائية .

٥ المستهلك الرشيد .

٦ مهـارات المسـتهلك الرشيد في مجال الملابس .

# إسهام "ولاء" في الأسرة



## الدرس الأول

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* إسهام الأبناء في سن المراهقة في الأسرة .
* مظاهر تقبل المسئولية .
* مستويات الإسهام .
* مجالات الإسهام .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .
* الوعي القانوني .
* ترشيد الاستهلاك .

تعرفنا في الوحدة الأولى على ولاء وأفراد أسرتها والمرحلة العمرية التي تمر بها وخصائص ومتطلبات هذه المرحلة .

ولما كانت الحياة الأسرية تقوم على التعاون والمشاركة ، وعلى توزيع المسئوليات بين أفرادها.. ولأن ولاء تلميذة متعاونة ، فهي تحرص دائما على المبادرة بأداء بعض المهام الأسرية ، وبالاضافة إلى المشاركة في إنجاز ما يعهد إليها من أعمال بكفاءة .. وهدفها المشاركة في إنجاز ما يعهد إليها من أعمال بكفاءة .. للوصول إلى السعادة الأسرية .

والآن .. ما دورك ، وما الأعمال التي يمكنك المساهمة بها في محيط أسرتك ؟

## فكري واقترحي ..

حددي الأعمال التي يمكنك المساهمة بها في محيط أسرتك ، خلال يوم كامل في ورقة خارجية .

ناقشي مع زميلاتك أنواع الأعمال ، التي تساهم بها كل منكن ... وقارني بينها ..
لاحظي هل تختلف هذه الأعمال من طالبة إلى أخرى . وما السبب في هذا الاختلاف؟
هل يرجع هذا الاختلاف إلى عدد أفراد الأسرة ؟ أم إلى تنوع هوايات أفراد الأسرة ؟ أم إلى اختلاف دخل الأسرة ؟ أم إلى أشياء أخرى ؟

على أية حال مهما كان السبب في اختلاف الأعمال التي يساهم بها أفراد الأسرة .. فمن المفروض أن يشارك الجميع في تحمل مسئولياتها المتعددة ؛ فتوزيع الأعمال يؤدي إلى انجازها بأقل وقت وجهد ممكن ، مع إعطاء نتائج أفضل .
هيا نستعرض الأعمال التي يمكن للمراهق أو المراهقة المشاركة فيها في محيط الأسرة ؟

## إسهام الأبناء في سن المراهقة في الأسرة ؟

تعتمد مساهمة الأبناء في الأسرة على أعمارهم ، فكل فرد يسهم على حسب مرحلته العمرية وقدرته ، ومجالات الإسهام عديدة ، فمنها :

### أولاً : المساهمة في مجال إعداد الأطعمة وتقديمها ، ويتمثل ذلك فيما يلي :



* شراء ما تحتاج إليه الأسرة من مواد غذائية وغيرها .
* عملية إعداد الخضروات للطهي .
* طهو بعض الأصناف البسيطة .
* إعداد المائدة وترتيب أدوات تناول الطعام وتجميلها .
* تقديم الطعام .
* رفع الطعام من على المائدة .
* تنظيف أدوات تناول الطعام وإعادتها إلى أماكنها .

ثانياً: في مجال تنظيف المنزل وترتيب الحجرات ، يستطيع الأبناء المشاركة في:

* إزالة الأتربة .
* ترتيب وفرش السرير .
* إعادة الأشياء إلى أماكنها .
* المحافظة على نظافة المنزل وترتيبه .
* تجميل المنزل .
* ري الزهور .... إلخ .



ثالثاً : المساهمة في مجال العلاقات الأسرية وتتمثل في :

* الحفاظ على خصوصيات أفراد الأسرة
* رعاية الإخوة الصغار .
* الثقة المتبادلة بين أفراد الأسرة .
* التصرف بحكمة ، واحترام الآخرين .
* المشاركة الوجدانية في المواقف الأسرية .
* مراعاة ظروف الأسرة الاجتماعية والاقتصادية .
* اتباع العادات والتقاليد الأسرية الصحيحة .
* مناقشة الوالدين في بعض الأمور ، التي تتطلب الحصول على معلومات صحيحة .

رابعاً : في مجال الملابس يستطيع الأبناء المساهمة في :

* التخطيط لشراء الملابس .
* العناية بالملابس (غسلها – كيها) .
* تنظيم دولاب الملابس .
* المساعدة في عمل بعض القطع الملبسية .
* المساهمة في أعمال تدر دخلاً على الأسرة ، أو توفير بعض بنود ميزانية الأسرة بأداء بعض الأعمال ذات الأجور المرتفعة .

**من المهم للمراهقة أن تتعلم وتتعود تحمل مسئولية ما تقوم به من أعمال :**
**فما مظاهر تحمل المسئولية ؟**

## مظاهر تقبل وتحمل المسئولية :

**إذا لاحظت زميلة أو معلمة أو أحد أفراد أسرتك يقوم بعمل ما ، فإنه بإمكانك الحكم على مدى تقبله للمسئولية التي يتحملها ، ومن مظاهر ذلك :**

- **أن يبادر الفرد من نفسه بعمل شئ .**
- **أن يشعر الفرد بسعادة وفخر ، وهو يقوم بالعمل .**
- **أن يبذل الفرد قصارى جهده وإمكاناته لينتج عملاً طيباً .**
- **أن يتحمل الفرد نتائج ما يفعله ، ويشرحه من وجهة نظره .**
- **يلاحظ على من يتحمل المسئولية ويتقبلها أنه يحسن التخطيط لأعماله ؛ ليتمكن من إنجازها على خير وجه .**

## تدريبات

١- في ضوء ما سبق دوني ما تسهمين به في أسرتك في المجالات المختلفة .

٢- ما الأدوار التي تودين أن تقومين بها في أسرتك مستقبلاً ؟

٣- ناقشي مع زميلاتك هذه الأدوار المختلفة وأسباب اختلافها .

# التخطيط لأداء الأعمال المنزلية

## الدرس الثانى

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* دورك في المساهمة في بعض الأعمال المنزلية .
* التخطيط لأدائها .
* تطبيقات عملية لبعض الأعمال المنزلية .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .

تحرص ولاء على المشاركة في إنجاز بعض المهام الأسرية بكل دقة وعناية ، وذلك حباً منها لأسرتها وتؤدي كل المهام المطلوبة منها في وقتها ، دون الشعور بالتعب او الإرهاق .. فما السر في ذلك ؟
تتطلب الأعمال المنزلية عند البعض بذل جهدا كبيراً ؛ لإنجازها مما يجعلهم يشعرون بالتعب والإرهاق والحقيقة أن هذا التعب قد لا يكون ناتجاً عن ثقل الأعباء المنزلية أو صعوبتها ، بل غالباً ما يكون نتيجة لسوء تخطيط وتنظيم الأعمال المنزلية ؛ بحيث تتعارض مع بعضها البعض ، كما قد يرجع إلى تجاهل الاستفادة الكاملة من الأدوات والأجهزة المنزلية الحديثة ، التي تخفف عنا كثيراً من الأعمال ؟



من هنا .. نستنتج أن السبب في عدم شعور ولاء بالتعب - عند تأديتها للأعمال المختلفة ، هو حرصها على التخطيط لأداء تلك الأعمال ، فكيف تحقق ذلك؟ وما الأسس والخطوات التي تتبعها ؟

## ما المقصود بالأعمال المنزلية ؟ ومن المسئول عن كل منها ؟

وتعد الأعمال المنزلية جزءاً من المهام الأساسية ، التي تلقى على عاتق أفراد الأسرة ، والأسرة الناجحة هي التي يشترك أفرادها في القيام بهذه المهام .

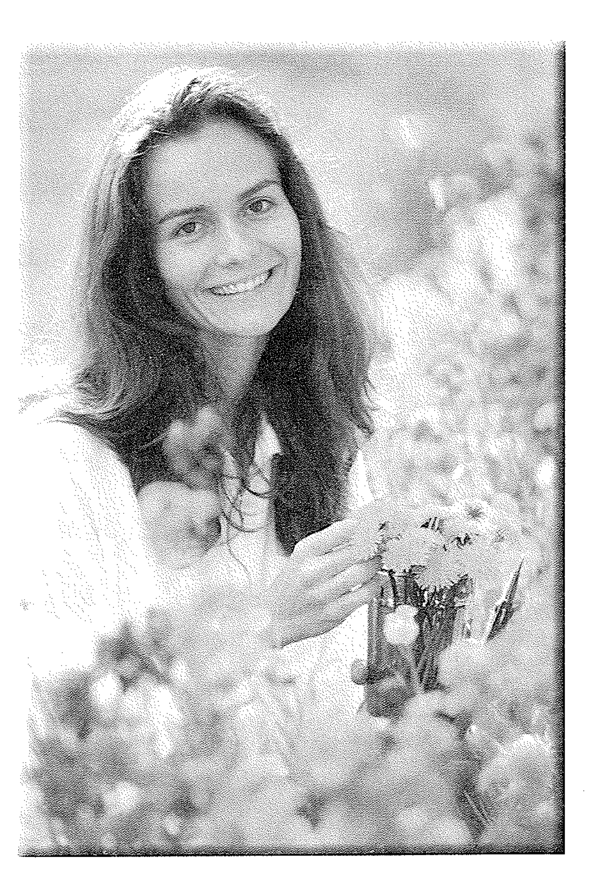
فمثلاً ولاء تعيش في أسرة مكونة من خمسة أفراد ، لكل منهم مهامه ودوره في تحمل بعض الأعمال المنزلية ، والأعمال المنزلية التي تمارسها ولاء في منزلها ، منها ما يرتبط بها ارتباطاً مباشراً ، مثل عنايتها بنظافتها ومظهرها الشخصي ، وعنايتها بدولاب ملابسها ، وبنظافة وتنسيق حجرتها ، واهتمامها باداء واجباتها المدرسية ، بالاضافة إلى اهتمامها بممارسة الهوايات الخاصة بها ، وتمارس ولاء أيضاً بعض الأعمال المنزلية التي ترتبط بالاخرين في إطار الأسرة ، تتمثل في تعاونها مع أسرتها ، في شراء بعض المتطلبات المنزلية ، وتعاونها مع والدتها وأخيها في تنظيف وتنسيق وترتيب المسكن ، وإعداد بعض الأطعمة ، وعمليات التنظيف والعناية بالملابس . وتسعد أسرة ولاء عندما تجدها تطبق ما درسته في المدرسة من موضوعات مختلفة في حياتها اليومية ؛ خاصة فيما يتعلق بالتخطيط لتنفيذ بعض الأعمال المنزلية .

والآن . هيا بنا نتعرف أنواع الأعمال المنزلية ، متى تؤديها ، ومن المسئول عن تأديتها؟

## فالأعمال المنزلية بشقيها الشخصي والاجتماعي تنقسم إلى :

* أعمال يومية .
* أعمال أسبوعية .
* أعمال نصف شهرية أو شهرية .
* أعمال سنوية .

وفيما يلي سنتناول شرحاً مختصراً لكل من الأعمال المنزلية اليومية ثم الإسبوعية .



**فالأعمال اليومية تشتمل على :**

* التنظيف اليومي .
* تنظيم وترتيب المنزل .
* إعداد وتقديم الطعام .
* العناية بالنظافة (والمظهر الشخصي) .

**أما الأعمال الإسبوعية فتتضمن :**

* التنظيف الإسبوعي للمنزل .
* الغسل والكي والعناية بالملابس
* إعداد بعض الأطعمة .
* لقاء أفراد الأسرة في عطلة نهاية الإسبوع ، والزيارات .

والأعمال الترفيهية كالنزهة وممارسة بعض الهوايات .

* أعمال التسوق (القيام ببعض المشتريات اللازمة للمنزل) .

**وللتعرف على كيفية أداء الأعمال المنزلية اليومية ، هيا بنا نعيش ولمدة يوم كامل في حياة ولاء ، نراقبها في أداء بعض الأعمال المنزلية اليومية .**

* استيقظت "ولاء" مبكرة في نشاط وحيوية ، وبدأت تستعد ليوم جديد ، غسلت وجهها وأسنانها ويديها وقدميها وتوضأت وأدت صلاة الصبح .
* فتحت "ولاء" نوافذ حجرتها لتهوية المكان ورتبت سريرها .

* حرصت ولاء على إزالة الأتربة من على فرش السرير ، وتأكدت من نظافة الملاءة وأغطية الوسادة (من بقايا الشعر المتساقط ، العرق أثناء النوم وغيره..) عرضت فرش السرير للتهوية .
* مارست بعض التمرينات الرياضية الخفيفة لمدة ربع ساعة .
* أعادت ولاء أغطية السرير إلى أماكنها الصحيحة ، وتأكدت من تنسيق وضبط السرير بأغطيته ووسائده ، بما يتلائم مع طبيعة وظروف المناخ .
* ذهبت ولاء لتساعد والدتها في إعداد وجبة الإفطار وأخذت تعد مع أخيها سندوتشات المدرسة ثم نظفت المكان بعد إعداد السندوتشات .
* ذهبت ولاء إلى حجرتها لترتدي ملابس المدرسة . ولأن ولاء منظمة ، وجدت جوربها وملابسها في مكانها ، كما وجدت حذاءها نظيفاً ، رتبت ولاء شعرها، وأخذت حقيبتها استعداداً للذهاب للمدرسة ، ألقت ولاء التحية على أسرتها وذهبت مع أخيها إلى المدرسة .
* بعد يوم دراسي عادت ولاء إلى منزلها في نشاط وحماس لإنجاز المطلوب منها .
* أسرعت ولاء بخلع ملابسها ووضعها في مكانها .
* ذهبت للحمام ؛ لتنظيف جواربها والعناية بنظافتها الشخصية .
* أسرعت إلى والدتها لمعاونتها في إعداد طعام الغذاء .
* بعد تناول أفراد الأسرة للطعام ، ساعدن ولاء وأخيها والدتهما في تنظيف وترتيب المكان .
* ذاكرت ولاء دروسها وساعدت أخيها وأختها الصغيرين .
* ثم قضت بعض الوقت تنظم جدول الغد ، وترتب حقيبتها وتتأكد من نظافة ملابس الغد .
* قضت ولاء بعض الوقت في ممارسة الهواية التي تحبها ، وتجاذبت الحديث مع أفراد أسرتها .
* ولاء لا تحب أن تؤجل عمل اليوم إلى الغد ، كما أن لها شخصية تمتاز بالنظام والترتيب ولا تحب أن تقوم بأعمال دون التخطيط لها .

* تشارك ولاء أسرتها في أداء بعض الأعمال المنزلية مثل التنظيف الإسبوعي لحجرتها كما يلي :

التنظيف الإسبوعي للحجرة :

* تحرص ولاء على تهوية فرش السرير في الشمس إن أمكن ، ويكون ذلك على الشباك أو على الأحبال ، وتغير الأغطية بأخرى نظيفة .
* ترفع السجادة إن وجدت وتنقلها إلى خارج الغرفة ، وكذلك قطع الأثاث سهلة الحمل .
* تنظف السقف والجدران حسب نوعها ، مع الاهتمام بالأركان .
* تنظف الستائر وترفعها إلى أعلى .
* تنظف النوافذ والأبواب والأرضية حسب نوعها .
* تنظف قطع الأثاث الصغيرة ، المرايا .
* تعيد الأشياء إلى أماكنها ، وتنسقها بذوقها الخاص .
* تلمع الأثاث تبعاً لنوعه .

التخطيط :

ولكي تؤدي ولاء كل ما يسند إليها من أعمال سواء يومية أو إسبوعية دون تعب وبأقل وقت وجهد ممكن فهي حريصة دائماً على التخطيط ، وذلك لأن التخطيط مهارة مهمة في حياة الأفراد والمجتمعات ، وللتخطيط مزايا عديدة ، من بينها أنه يوفر الوقت والجهد ، وبالتالي يقلل الشعور بالتعب والإرهاق ، ويساعد على أداء المهام بسهولة أكثر . وقد تابعنا يوم في حياة ولاء ، وهناك من الفتيات من هن في مثل عمر ولاء ، ولكنهن لا يجدن متعة في أداء الأعمال المنزلية ويشعرن بالتعب والإرهاق عند تأديتها . والفرق هنا يرجع إلى أن ولاء تحرص على التخطيط قبل أداء الأعمال المختلفة .

## ما الأسس والخطوات التي تتبعها ولاء عند تخطيطها لبعض الأعمال المنزلية :

* أولى الخطوات التي تحرص ولاء عليها ، هي تحديد وتدوين الأهداف التي تريد إنجازها (ما الذي أرغب في أدائه ؟ أو ما الذي أود القيام به ؟) .
* الخطوة الثانية .. ترتب ولاء الأهداف التي تريد إنجازها تبعاً لأولويتها ، أو ترتب خطوات العمل تبعاً لأهميتها . (ما الذي ينبغي أن أمارسه أولاً ؟ أو كيف أضع ترتيباً لما أود أن أقوم به من أعمال أو خطوات ، تبعاً لأهمية كل عمل أو كل خطوة) ؟
* بعد ذلك تنظم وتنسق خطوات أداء العمل وفقاً للظروف المتاحة ، بمعنى ما تملكه من وقت وما لديها من أدوات ... إلخ .
* تراعى أيضاً اتباع طرق تبسيط الأعمال كلما أمكن .
* وأثناء ذلك تلتزم بالمرونة في التخطيط ، حتى يسهل عليها إجراء أي تعديل أو تغيير تقتضيه الظروف ، كما أن ولاء واقعية تستطيع أن ترسم في الخيال صورة ذهنية واقعية لما عليها أن تؤديه من أعمال ، وتحرص أيضاً على تحديد الموارد والإمكانات اللازمة التي توصلها إلى تحقيق أهدافها أو إنجاز أعمالها (كمَّ ونوعاً) وتختار أفضلها .
* وتختار أفضل طرق تنفيذ ممكنة ، في ضوء معرفتها الجيدة للطرق المختلفة لأداء الأعمال .
* كما تحرص ولاء على تحديد طرق تقييم أداء الأعمال التي تقوم بها ؛ حتى تتأكد من مدى تحقيقها لأهدافها أو مدى نجاحها في أداء الأعمال المطلوبة منها.

# تدريبات

١- وبعد أن تعرفنا كيف تمارس ولاء بعض المهام والأعمال المنزلية ، ولاحظنا كيف أن ولاء تهتم بالتخطيط في حياتها ، هل تستطيعين أن :

أ- تصممي دليلاً يعاونك على ممارسة التخطيط الناجح في حياتك .

ب- تخططي جدولاً ، يحوي المهام اليومية والمهام الإسبوعية التي عليك ممارستها .

٢- فتاة في مثل سنك تريد أن تعد صنفاً (كيك البرتقال) لتقدمه لأسرتها في عطلة نهاية الإسبوع . هل يمكنك أن تضعي خطة عمل مكتوبة لهذه الفتاة لتساعديها على أداء الأعمال في أسرع وقت وبأقل جهد ممكن .

٣- بعد أن تعرفت العوامل التي يتوقف عليها نجاح أى خطة أكملي الجدول التالي:

| الأيام | الأعمال المنزلية المطلوب إنجازها | التخطيط لإنجازها | الوقت المحتمل لإنجازها |
|---|---|---|---|
| | | | |

أ- ضعي خطاً تحت المهام التي تم إنجازها .

ب- اذكري المهام التي لم تتمكني من إنجازها ، مع توضيح السبب .

٤- لا شك أن حسن التخطيط لأداء الأعمال المنزلية المختلفة ، يوفر كثيراً من الوقت والجهد ، والنفقات ؛ لذا يجب ضرورة التعود على تخطيط الأعمال قبل القيام بها ، والاستعانة أيضاً برأي الآخرين الموثوق فيهم .

من يمكنك الاستعانة به عند تخطيط بعض أعمالك الخاصة ؟

# الأدوات المستخدمة في إعداد وطهي الأطعمة

## الدرس الثالث

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* أدوات إعداد الأطعمة .
* أنواعها .
* الاستخدام الصحيح مع مراعاة الأمان .

القضايا المتضمنة :

* المهارات الحياتية .

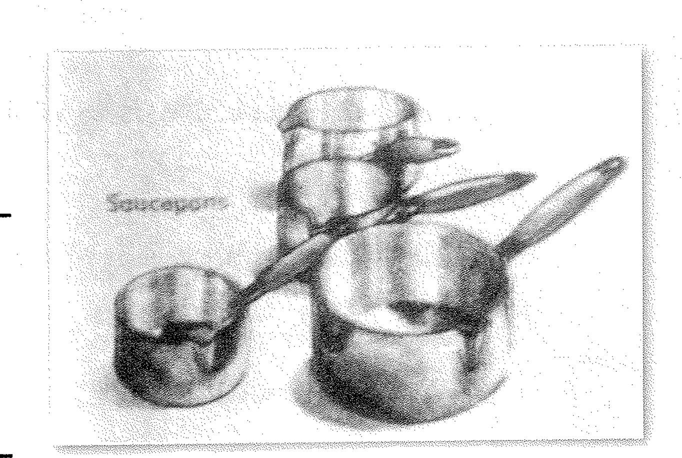
ولاء تساعد والدتها في إعداد الأطعمة ، لذا كان من الضروري أن تعرف بعض المعلومات المفيدة عن الأدوات والأجهزة المستخدمة في إعداد وطهي الأطعمة ، وهو موضوع درسنا هذا .

الكزرولات والحلل :

الحلل تكون دون يد ، أما الكزرولات فمنها ما له يد واحدة ومنها ما له يدان متقابلتان، وقد انتشر استعمال الكزرولات ؛ خاصة ذات اليد الواحدة لأن يدها تكون طويلة نوعاً مما يسهل تداولها وتعليقها بعد الاستعمال فلا تشغل حيزاً كبيراً .

الشروط التي يجب مراعاتها عند اختيار الكزرولات والحلل :

- أن تكون من معدن سميك ، يتحمل الاستعمال المنزلي ؛ حتى لا يفقد شكله وأن يكون المعدن غير قابل للصدأ ويسهل تنظيفه ، ومن نوع لا يؤثر على الأطعمة المطهية به .
- أن تكون من معدن موصل جيد للحرارة (من حيث سرعة توصيلها ، وطريقة توزيعها على جدران الكزرولة )
- أن تكون الكزرولة مسطحة القاع تماماً ، مستقيمة الجوانب تقريباً ، وأن تلتقي الجوانب بالقاع بانحناء دائري ؛ حيث




يسهل عملية تقليب الأطعمة بهـا ، وعدم احتراق الجوانب كما يسهـل عملية التنظيف .

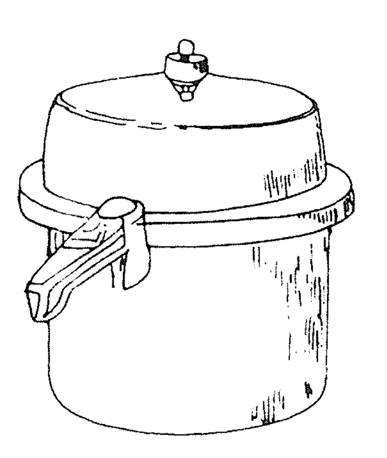
- أن تكون الحافة العليا للكزرولـة ناعمة وغير حادة خالية من الانحناءات، التي قد تتجمع بها بقايا الطعام .
- يجب التأكد من طريقة تثبيت اليد حتى لا تسبب أخطاراً عند استعمالها
- يجب أن تكون الأيدي من مادة رديئية التوصيل للحرارة ، حتى لا يتعرض من يستعملها للحرق .
- يجب التأكد من إحكام غطاء الكزرولة ، وأن يكون سهل الرفع والوضع عليها

طاسه التحمير :




- توجد منها أنواع متعددة تستخدم في عمليات الطهي ، وعند شرائها يجب مراعاة الآتي :
- اختيار الحجم المناسب لاستعمالات مختلفة .
- أن تكون من معدن جيد التوصيل والتوزيع للحرارة – سهل التنظيف جميل المظهر .
- يحسن اختيار الطاسة من معدن ثقيل ، ليحتفظ بحرارته فترة طويلة وبذلك يساعد على نضج الطعام .
- أن يكون القاع مسطحاً تماماً ، والحواف ناعمة الملمس وغير حادة .
- أن تكون الأيدي من مادة رديئةالتوصيل للحرارة

حلة الضغط :

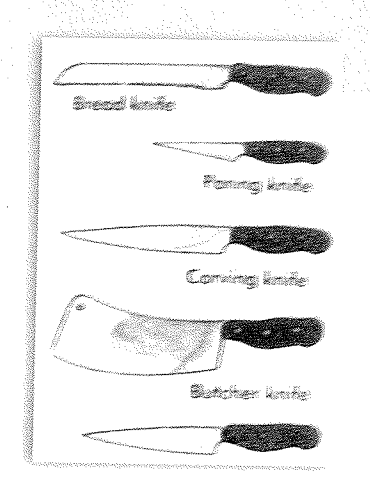


انتشر استعمالها في كثير من البيوت ، لما لها من مزايا عديدة ، منها :

- سرعة إنضاج الطعام .

- المحافظة على اللون الطبيعي للأطعمة .
- عدم التأثير على الفيتامينات والمواد الغذائية الموجودة بالأطعمة ، نظراً لقصر مدة الطهي .
- توفر كثيراً من وقت ربة البيت ، وتقلل استهلاك الوقود اللازم لعملية الطهي .

السكاكين :



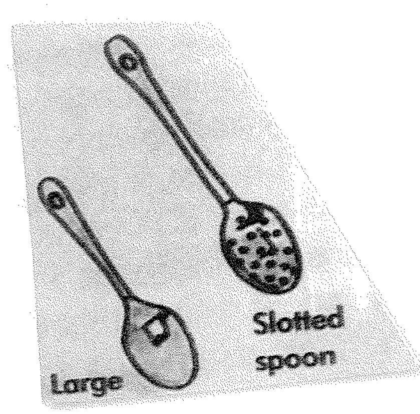

تركيبها : تتكون السكين من ثلاثة أجزاء رئيسية هي : السلاح – اليد – طريقة وصل اليد بالسلاح يصنع السلاح من معادن مختلفة ، أكثرها انتشاراً الحديد الصلب غير القابل للصدأ .. وهو سهل التنظيف ويقاوم البقع المختلفة ، كذلك فهو لا يؤثر على لون أو طعم المأكولات التي تقطع به .

أما يد السكين .. فيجب أن تكون من نوع جيد ، حتى يسهل استعمالها فهي إما تصنع من الخشب المدهون ، أو تصنع من البلاستيك أو المعدن ، ويراعى أن تكون مريحة عند الاستعمال ، ويكون حجم السلاح مناسباً .

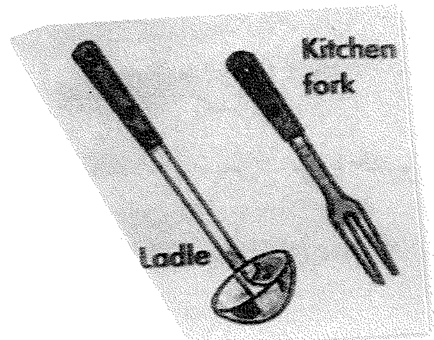
العناية بالسكاكين :

- يجب تخزينها بطريقة تمنع احتكاك حافة السلاح بغيره ، أو بأجسام صلبة حتى لا تخدش .
- يجب عدم استعمال السكاكين في قطع المواد الصلبة حيث إنها غير مخصصة لهذا الغرض .
- يجب تجنب نقع السكاكين في ماء ساخن مدة طويلة ، أو تسخين السلاح نفسه، أو استعماله في فتح العلب حتى لا ينكسر .

أدوات الغرف :




- لها أشكال كثيرة ، مثل الكبشة أو المغرفة
- ملعقة الغرف وتقليب الأطعمة أثناء الطهي ، وتكون كبيرة الحجم وعميقة نوعاً .
- تصنع أدوات الغرف من المعدن – وأفضلها ما صنعت من الصلب غير القابل للصدأ – ولها يد طويلة معدنية، تنتهي بجزء خشبي ، ويكون بها ثقب ليسهل تعليقها .

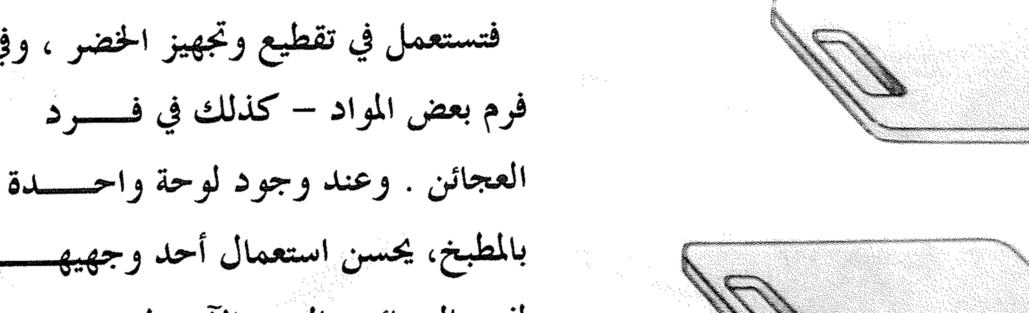



الملاعق الخشبية :

تستعمل في تقليب الأشياء ، التي ترتفع فيها درجة الحرارة ، وتتطلب استمرار التقليب مدة طويلة ، مثل المربات – الشربات .

- تستعمل في تقليب الطعام في الأواني التيفال ؛ حتى لا تخدش سطحها الداخلي.

لوحة التقطيع :



- تستعمل في أغراض متنوعة في المطبخ ؛ فتستعمل في تقطيع وتجهيز الخضر ، وفي فرم بعض المواد – كذلك في فرد العجائن . وعند وجود لوحة واحدة بالمطبخ، يحسن استعمال أحد وجهيها لفرد العجائن والوجه الآخر لتجهيز الخضر ؛ لأن تجريح ناحية التقطيع بالسكين يجعل فرد العجائن عليها صعباً .

للعناية بها :

- احرصي على غسلها وتجفيفها جيداً بعد كل استعمال ، مع ملاحظة عدم نقعها في الماء مدة طويلة لأن هذا يؤثر على الخشب ويتلفه .
- تجنبي إزالة ما قد يلصق باللوح من عجين بحكه بسكين او بآلة حادة ، بل يحسن غسلها بلوفة ناعمة بالماء والصابون ؛ حتى لا يخدش السطح .

## تدريبات

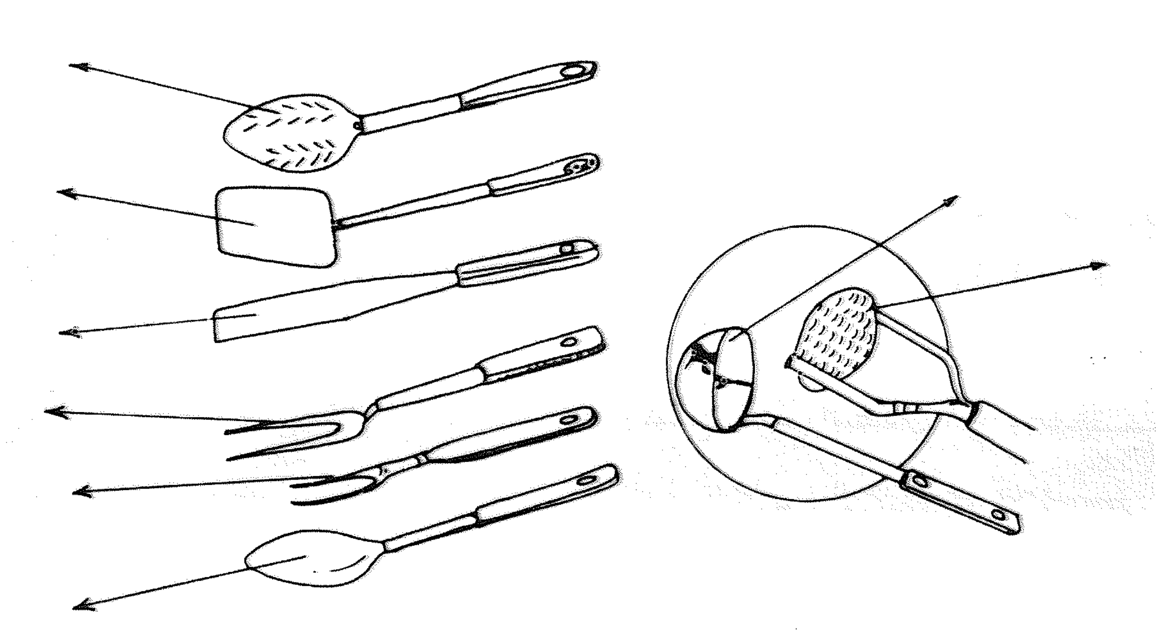
١- ما الفرق بين : الطاسة – الحلة – الكزرولة ، وفيم يستخدم كل منها ؟

٢- ما الفرق بين : الحلة العادية وحلة الضغط ؟ وأيهما تفضلين عند طهي الخضر الخضراء .. ولماذا ؟

٣- أذكر خمس نصائح لزميلة لك تريد شراء :

أ- سكين للمطبخ ب- طاسة تحمير جـ- كزرولة لطهي الأرز

٤- أمامك مجموعة أدوات غرف ، اكتبي استخدام كل منها في المكان المناسب :



# تخطيط وجبات متكاملة القيمة الغذائية



## الدرس الخامس

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* خطوات إعداد الأطعمة .
* تخطيط الوجبات ، وما تحتاجه من مشتريات ، مع مراعاة ترشيد الاستهلاك .
* تطبيق الأسس السابقة في إعداد وجبات بسيطة .

القضايا المتضمنة :

* ترشيد الاستهلاك .
* الموارد وحسن استخدامها

لا شك أن التفكير فيم تأكل في كل وجبة من وجبات اليوم وفي كل يوم من أيام الإسبوع ، عملية تحتاج من أفراد الأسرة إلى كثير من التفكير والتخطيط .. لذا تحرص ولاء على مشاركة أسرتها في التخطيط لبعض الوجبات المتكاملة ، ولكن قبل التخطيط للوجبة– تعالى معاً نسترجع مكونات الوجبة الغذائية المتكاملة .. والشروط التي يجب أن تتوافر فيها كما سبق دراسته في الوحدة الأولى :

- يجب أن تحتوي كل وجبة على احتياجات الجسم من العناصر الغذائية .
- يجب أن تتناسب أسعار الأصناف المختارة مع القدرة الشرائية للأسرة .
- يجب أن تكون الأصناف المختارة شيقة ولذيذة ومنوعة وجميلة المنظر .
- يجب مراعاة ملاءمة الأصناف المختارة للمناسبة التي تقدم فيها الوجبة ، هل هي وجبة إفطار أم غداء أم عشاء ؟
- يجب مناسبة الأصناف المختارة لحالة الطقس ، فوجبات فصل الشتاء تختلف عن وجبات فصل الصيف .

- مراعاة ما تتطلبه الأصناف المختارة في الوجبة من وقت ومجهود لشراء متطلباتها وإعدادها وتقديمها ، وكذلك ما نحتاج إليه من أدوات وأجهزة سواء في الإعداد أم التقديم .

والآن .. تعالى معاً نتعرف الأموز ، التي يجب أن نراعيها عند شراء الأطعمة وكيفية التخطيط للشراء .

لا شك أنها دخل الأسرة وعدد أفرادها ، ونوع الوجبات المراد إعدادها ، ومدى توافر الخامات اللازمة للوجبة في السوق ومدى جودتها .

## وفيما يلي شرح لكل منها بالتفصيل :

١- دخل الأسرة : يجب مراعاة دخل الأسرة عند الشراء ، حتى لا ينفق أكثر مما هو محدد لبند الغذاء في الأسرة .. ففي الإمكان شراء أطعمة مفيدة وبأسعار رخيصة .

٢- عدد أفراد الأسرة : يجب تحديد كمية الطعام اللازم شراؤها للأسرة ، حسب عدد أفرادها ؛ لأنه من العادات السيئة في مجتمعنا شراء كميات أكثر مما نحتاج إليه ، وذلك تبذير وإسراف غير مستحب .

٣- نوع الوجبة : من الضروري عمل تخطيط أسبوعي لوجبات الأسرة أو لمدة ثلاثة أيام على الأقل ؛ حتى يتم شراء ما نحتاج إليه لهذه الوجبات دون تكرار .

٤- الأطعمة المتوافرة في الأسواق : إن معرفة الأطعمة الموجودة بكثرة في الأسواق، يساعد على التنويع في اختيار الوجبات ، كما يوفر كثيراً من المال ؛ لأن الأطعمة في موسمها تكون أقل ثمناً وأكثر جودة منها في غير ذلك .

## والآن .. كيف يمكنك التخطيط لشراء الأطعمة :

١- إن عمل قائمة بمكونات الوجبات المراد إعدادها ، يساعدك على تحديد الخامات اللازم شراؤها ؛ مع مراعاة ترشيد الاستهلاك .

٢- اكتبي قائمة بالخامات والمواد التي تحتاجينها لوجبات الطعام وكمياتها ، واختصري منها المواد الموجودة بالمنزل .

٣- صنفي الأشياء التي تريدين شراءها ، بحيث تضعينها في مجموعات ، حسب أماكن بيعها "فالخضراوات والفاكهة" ← من محل الخضري - "السكر ، الجبن ، الأرز ، المكرونة" ← من البقال - "اللحوم" من الجزار .. وهكذا فهذا يوفر كثيراً من الوقت والجهد عند الشراء .

٤- احرصي على الاستفادة بالوقت بأن تعدى جميع الأدوات والخامات اللازمة ، التي تحتاجين إليها قبل البدء في العمل ؛ فهذا من شأنه أن يساعدك على إنجاز الأعمال في أقل وقت بأقل جهد ممكن .

هيا نجهز مع ولاء الأدوات والخامات ، التي سنستخدمها في تنفيذ بعض الوجبات الغذائية التالية :

### نموذج لوجبة إفطار :

فطير بالجبن – مربى – شاي ولبن .

### نموذج لوجبة غداء :

كباب حلة – مكرونة اسباجتي – سلطة خضراء – عصير فاكهة .

### نموذج لوجبة عشاء :

جبنة بيضاء – عسل – خبز – خيار أو خس .

وقد سبق توضيح مواصفات الأدوات اللازمة ، والشروط الواجب مراعاتها عند اختيارها ، وأيضاً كيفية استخدام كل منها بطريقة صحيحة ، مع مراعاة الأمان . والآن .. هيا بنا ننفذ بعض هذه الوجبات .

## شرائح الفطير بالجبن

**المقادير :**

٢ كوب دقيق + ذرة ملح لبن أو ماء

$\frac{١}{٢}$ كوب زبد

٢ بيضة مضاف إليها قليل من الفلفل الأسود الناعم

٢ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور

$\frac{١}{٢}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر



**الطريقة :**

- ينخل الدقيق مع البيكينج بودر وذرة الملح .

- يقطع الزبد في الدقيق بالسكين حتى يختفي .
- تفرك المادة الدهنية مع الدقيق بأطراف الأصابع حتى تختفى .
- يضاف البيض إلى اللبن ويرب قليلاً .
- يضاف مزيج البيض واللبن إلى الدقيق ، ويخلط بملعقة خشبية ثم تعجن باليد إلى أن تتكون عجينة يمكن فردها .
- تفرد العجينة على لوحة مرشوشة بالدقيق ، وتقطع إلى أجزاء متساوية عـــرض ١٠سم تقريباً .
- ثم يدهن الوجه بالزبد السايح ويرش بالجبن الرومي المبشور المضاف إليه الفلفل الأحمر.
- يقسم كل جزء من العجينة إلى شرائح عرض ١,٥ وتلف كالبريمة .
- توضع في صينية مدهونة بالسمن .
- تزج في فرن متوسط الحرارة إلى أن تنضج .
- تقدم بطريقة جذابة .

## كباب حلة

**المقادير :**

١/٢ ك لحم مقطع مكعبات أو قطعاً مناسبة — ١ بصلة كبيرة مبشورة

٤ فص ثوم مفري ناعم — ٢ ملعقة سمن

ملح – فلفل أسود وبهارات .

**الطريقة :**

يشوح البصل المبشور والثوم المفري في السمن ، حتى يصفر لونه ، ثم يضاف إليه اللحم ، ويقلب الجميع في الحلة على النار ويتبل ، ثم يغطى ويترك على نار هادئة حتى يجف الماء .

- يختبر نضج اللحم كل فترة ، ويضاف إليه قليلاً من الماء ، كلما احتاج الأمر ؛ حتى يتم نضجه .
- يغرف في طبق عميق ويجمل ، ويقدم ساخناً .

## مكرونة بالصلصة

**المقادير :**

$\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة – ٢ ملعقة سمن — ملح وفلفل أسود

٤ حبات طماطم — ٤ فصوص ثوم

صلصة طماطم او عصير طماطم — ماء يكفي للسلق + ملعقة زيت

**الطريقة :**

١- تسلق المكرونة في ماء مغلي وملح وزيت حتى تنضج تماماً ، ثم تصفى وتغسل بالماء البارد جيداً ؛ للتخلص من النشا وتترك جانباً .

٢- يضاف الثوم والملح والفلفل والطماطم والسمن ، ويترك الخليط على النار مدة تكفي لتكوين الصلصة .

٣- تضاف المكرونة ، ويقلب الجميع على النار الهادئة ؛ حتى تمتزج المكرونة بالصلصة تماماً وتتشربها مع ضبط الطعم بالملح والفلفل .

٤- تقدم ساخنة .

## تدريبات

١- لو أنك تريدين شراء ما يلزمك لعمل الأصناف الآتية .. ضعي قائمة بالخامات اللازم شراؤها مع تحديد أماكن الشراء :

وجبة غداء : سمك مقلي – أرز أحمر – سلطة خضراء .

٢- خططي وجبات لأسرتين الأولى مكونة من أربعة أفراد والثانية مكونة من سبعة أفراد واشرحي كيف تختلف كميات الخامات المطلوبة لكل أسرة .

# المستهلك الرشيد

# الدرس الخامس

## ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* النظافة الشخصية .
* اختلافات الموضة .
* اختيار الملابس المناسبة للقوام .

القضايا المتضمنة :

* حقوق الإنسان .
* ترشيد الاستهلاك .
* الوعي القانوني .

لأن ولاء مستهلكة رشيدة ، فلديها الوعي والفهم والمسئولية ؛ بحيث تستطيع أن تخطط لاستهلاكها وتتبع أنسب الطرق ؛ لكي تحصل على أفضل السلع والخدمات بأقل تكاليف ممكنة. فكري .. كيف يمكنك أن تكوني مستهلكة رشيدة مثل ولاء .. ما حقوقك .. وما واجباتك .. خاصة وأن شراء السلع والخامات تعتبر إحدى مسئولياتك ، التي تسهمين بها في أسرتك .. والتي سبق لك معرفتها في الدرس الأول .

حقوق المستهلك :

١- حق المعرفة :

بمعنى أنه من حقك كمستهلكة أن تعرفي الحقائق والمعلومات ، التي تساعدك على اتخاذ قرارات سليمة ، نحو ما تريدينه من سلع أو خدمات ولحمايتك من الغش .

٢- حق الاختيار :

وهذا يعنى ضرورة توافر أنواع عديدة للسلعة أو الخدمة الواحدة ؛ حتى يتاح لك الفرصة للمقارنة، والاختيار للحصول على أحسنها بأقل الأسعار .

٣- حق الأمان :

من حقك أيضاً كمستهلكة ان تضمن لك الدولة الأمان ؛ بمعنى أن ما يقدم لك من سلع وخدمات يخلو من أى أضرار تهدد الصحة .

٤- حق الاهتمام :

فمن حقك كمستهلكة رشيدة ، أن تتأكدى أن الدولة تهتم بمصالحك وتسمع شكواك، وتتخذ الإجراءات الحازمة الفورية ؛ لحل مشاكلك وتحقيق رغباتك المتعلقة بالاستهلاك يقابل هذه الحقوق واجبات يجب عليك ضرورة اتباعها كما يأتي :

* ضرورة التعرف بدقة على ما تشترينه من سلع وخدمات ، والتحقق من صحة البيانات المرفقة بها .
* ضرورة التمسك بحقوقك في الشراء بالأسعار غير المغالى فيها ، أو بالأسعار الجبرية (التي تحددها الدولة) ، وعدم التنازل عنها .
* التقدم بشكوى ضد أى إخلال بالقوانين المنظمة للاستهلاك .

بعد أن تعرفت حقوقك وواجباتك كمستهلكة رشيدة .

هل يمكنك تحديد سمات المستهلك الرشيد ؟

هيا بنا نتعرف السلوك الذي يجب أن تتبعينه كمستهلكة رشيدة في ضوء حقوقك ، التي تعمل الدولة على حمايتها بسن القوانين وأيضاً واجباتك ..

* يجب عليك ضرورة تحديد طلباتك ورغباتك ، قبل النزول إلى السوق ، ووضع قائمة بهذه الطلبات والالتزام بها عند الشراء .
* خططي لطلباتك واستغلي فرص المواسم والتنزيلات ؛ لشراء ما يلزمك فقط ، وليس للشراء في ضوء مغريات السوق .
* ضرورة أن تكون لديك دراية واعية بأساليب الإغراء والخدع ، التي تتضمنها التنزيلات والإعلانات .

* يجب عليك دراسة السوق جيداً قبل عملية الشراء ، وذلك بزيارة عديد من المحلات ؛ حتى تتخذين قراراً سليماً يوفر لك كثيراً من قيمة المشتريات .
* اشترى احتياجاتك بالجملة كلما أمكن ؛ بشرط أن تكوني في حاجة فعلية لهذه الكميات .
* حاولي تعرف مميزات ومساوئ السلع المختلفة بتوجيه بعض الأسئلة الذكية للبائع ، فهذا من شأنه أن يفيدك في اتخاذ القرار بشراء السلعة .
* اهتمي جيداً بقراءة الملصقات والبطاقات المرفقة مع السلع ، واستفيدي بذلك.
* فرقي بين ما ترغبين في شرائه ، وما تحتاجين إليه بالفعل .
* استفيدي من الإعلانات التي تدلك على ما يستحدث من منتجات ، وعلى أماكن شراء ما تحتاجينه من سلع وخدمات . ولكن عليك أن تكوني على وعي بآثار هذه الإعلانات .

ولذلك نلخص لك فيما يلي الآثار الإيجابية والآثار السلبية للإعلانات وطرق الدعاية.

أولاً : الآثار الإيجابية للإعلانات والدعاية :

١- تسهم في تعريفك بالبدائل المتعددة للسلعة الواحدة وأماكن تواجدها : فهي بذلك تخفف تزاحم المستهلكين على سلعة معينة ؛ مما يوفر في الوقت والجهد .

٢- تعطي لك كمستهلكة معلومات عن سلع وخدمات جديدة وأحياناً أسعارها ، حتى تتمكني من المقارنة والمفاضلة بين الأنواع المتشابهة منها .

٣- تفيد الإعلانات في خلق روح المنافسة بين المنتجين ؛ لتقديم أحسن السلع وأفضل الخدمات وأحياناً يؤدي ذلك إلى تخفيض الأسعار ... وهذا أيضاً يفيدك كمستهلكة .

٤- تسهم الإعلانات في الترفيه عن الجمهور ، بما تستخدمه من فنون (غناء – موسيقى – ألوان جذابة) ؛ وذلك لجذب المستهلكين إلى المنتجات المتعددة .

ثانياً : الآثار السلبية للإعلانات والدعاية :

١- استخدام بعض الخدع السينيمائية في التصوير ؛ لإبهار المستهلك بنتائج استخدام سلعة معينة ، مثل سرعة تنظيف الملابس باستخدام مسحوق تنظيف معين .

٢- استخدام الخدع اللفظية التي تشد المستهلك ، مثل : أفضل معجون أسنان ، أحسن منظف في العالم ... وغيرها .

لقد تحدثنا عن دور المستهلك وواجباته وحقوقه ، والمورد المالي من أهم موارد الأسرة ، وذلك لدوره الوظيفي في حياة أفراد الأسرة ، وباستهلاكه في الوفاء بمتطلباتك .

## من أين تحصل الأسرة على مصدرها الغذائي ؟

تحصل الأسرة على دخلها المالي من مصادر مختلفة ، ويرجع هذا الاختلاف إلى أسباب متعددة منها :

* طبيعة العمل الذي يؤديه أفراد الأسرة ؛ عمل الزوج والزوجة ، وعمل بعض الأبناء .
* أسلوب تقاضي الدخل (يومي ، أسبوعي ، شهري ، ربع سنوي ، سنوي) .
* وجود بعض الممتلكات الخاصة .
* إدارة بعض المشاريع الكبيرة أو الصغيرة .

ويؤثر عدد أفراد الأسرة تأثيراً كبيراً في نصيب كل فرد منها من المال ، فكلما زاد عدد أفرادها ، قل نصيب كل فرد منها من دخل الأسرة المالي الذي ينفق عليه ، والعكس صحيح ؛ أى أنه كلما قل عدد أفراد الأسرة ، زاد نصيب أفرادها من الدخل المالي .

ولذلك يلعب تنظيم الأسرة دوراً كبيراً في تحقيق شكل أمثل لحجم الأسرة ، بما يتوائم مع إمكاناتها المادية وغير المادية .

وكما ذكرنا .. نصيب كل فرد في الأسرة يتوقف على إمكاناتها المالية ، وعدد أفرادها ومسئولياتها ، وعليه ... فإن مصروفك الشهري يتحكم فيه عوامل كثيرة ،

منها : أسلوب أسرتك في تحديد ما يمكنها إمدادك به كمصروف شخصي ، وكذلك تتحكم فيه قدرتك على استخدام مواهبك وأسلوب إدارتك لمواردك الخاصة في الحصول على زيادة في دخلك .

وإذا ذهبنا معاً لزيارة أسرة ولاء في أوقات فراغها .. نجد أنهم يقضون أوقات فراغهم في أداء بعض الأعمال اليدوية المفيدة ، فكل أفراد الأسرة يمارسون هوايات متعددة يستمتعون فيها بقضاء وقتهم . وفي نفس الوقت تعد أحد المصادر المالية للأسرة ، ولاء مثلاً تحب ممارسة التطريز ، وهي تصنع منه مفارش وتابلوهات جميلة ، وأخوها يهوى صناعة الخزف وتلوينه ، ووالدتها تهوى أشغال الكروشيه وعمل بعض الأطعمة ، أما والدها .. فهو يستمتع بأعمال النجارة ، وأختها الصغيرة تحب عمل بعض الإكسسوارات الصغيرة الجميلة بالخرز والقماش والقواقع والأزرار وغيرها..

وبهذه الطريقة .. تحصل ولاء ، وأخوها ، وأختها على دخل من عملهم الخاص في أوقات فراغهم . وبعض صديقات ولاء لهن أساليب متعددة في الحصول على دخل.

هبة مثلاً تجلس مع ابنة جارتها لرعايتها ، ومنى تساعد والديها في الزراعة ، أما هالة فتهوى تربية الطيور والعصافير ، وتبيعها لزميلاتها وجيرانها .

عرضت ولاء على والدتها فكرة جيدة ، هي أن تبيع للآخرين الألعاب والملابس الجيدة ، التي أصبحت مقاساتها غير مناسبة .

والآن .. هل يمكن أن تفكري في أكبر عدد ممكن من أساليب الحصول على المال الشخصي بشكل لائق وجيد ؟

# تدريبات

١- لخص في الجدول الآتي حقوق وواجبات المستهلك :

| حقوق المستهلك | واجبات المستهلك |
| --- | --- |
| | |

٢- طلب منك تقديم كلمة في إذاعة المدرسة عن الآثار الإيجابية والسلبية للإعلانات التليفزيونية . ماذا تقولين ؟

٣- فكري مع مجموعة من زميلاتك في عدد من المشروعات ، يمكنكن تنفيذها في المدرسة ، تحصلن منها على دخل مناسب .

حددي خطوات تنفيذ كل مشروع وما يتطلبه من استعدادات وإمكانات .

# مهارات المستهلك الرشيد فى مجال الملابس

## الدرس السادس

### ماذا نتعلم في هذا الدرس ؟

* مهارات في شراء الملابس.
* قراءة التعليمات المرفقة .
* اتخاذ قرار سليم بالشراء .

القضايا المتضمنة :

* حقوق الإنسان .
* حقوق الطفل .
* ترشيد الاستهلاك .
* المهارات الحياتية .



في ضوء ما سبق عرضه من مهارات المستهلك الرشيد ، نود هنا أن نطبق ما تعلمناه في أحد المجالات المهمة وهو مجال شراء الملابس .

وأنت في هذه السن ، تشاركين الأسرة في شراء ملابس لك أو لغيرك من أفراد الأسرة، وعليك أن تمارسي مهاراتك كمستهلك رشيد .

إن أول ما تفكرين فيه هو :

### ما المعلومات التي تساعدك في اختيار وشراء الملابس ؟

أولاً : تحديد القطعة الملبسية المطلوبة :

ويمكنك تحديد ذلك من خلال جرد ما لديك من ملابس لتتعرفي ما ينقصك بالضبط ، مثل

هل أنت في حاجة إلى فستان أم إلى بلوزة أم إلى جونلة ؟ وأى هذه القطع يلبي لـــك احتياجاتك بشكل أفضل ؟ وعليك أن تسألي نفسك : هل تحتاجين فعلاً لهذه القطعة ؟ ولأي غرض ؟ بمعنى أن تحددي المناسبة التي سترتدين فيها هذه القطعة .

ثانياً : الحصول على معلومات تفيدك هو اختيار الأفضل ، فمـــا مصـــادر هــذه المعلومات ؟

* معلومات ترتبط بنوع الخامة ، بمعنى ما نوع الخامة التي تصلح للقطعة الملبسية التي تريدين شراءها ، وهذا يتوقف على المناسبة وعلى الوقت (صيف – شتاء) وأيضاً جودة الخامة .
* معلومات ترتبط بطرق العناية اللازمة للقطعة الملبسية ، وإذا كـــانت تغســل غسلاً يدوياً ، أم في الغسالة ، أم تتطلب تنظيفاً جافاً ، حيث أن هذه المعلومات تؤثر على قرارك في الشراء .
* معلومات تتعلق بسعر القطعة ، وهل هي في حدود مـــيزانيتك أم لا ؟ وهــل سعرها واحد في كل المحلات ، أم يختلف من مكان إلى آخر .
* معلومات تتعلق بمدى مناسبة القطعة الملبسية لك من حيث اللون والموديـــل ، وأى الموديلات تختارين ، وأى الألوان أنسب لك ... وغيرها من الأسئلة التي سبق أن درستها في الوحدة الأولى .



الخامة

مصادر المعلومات :

إذا كانت كل هذه المعلومات مهمة ومفيدة ، وتساعدك في اتخاذ القرار السليم بشأن شراء الملابس ... فمن أين تحصلين عليها ؟

* من الإعلانات والكتالوجات ، فيمكنك من خلالها تعرف معلومات كثيرة عن الملابس ، وعن الموضة ، وما هو متوفر في الأسواق ، وتحصلين على عديد من الأفكار التي تساعدك في اتخاذ القرار .
* من الأصدقاء ، فكثيراً ما تستفيدين من خبرات زميلاتك ومقترحاتهن وتجربتهن الشخصية ؛ فتتجنبي بعض الأخطاء وتركزي على ما هو مفيد . ولا شك أن استشارتك لوالدتك أو مدرستك في الاقتصاد المنزلي توجهك للقرار السليم .
* عند ذهابك لإحدى المحلات يمكنك الحصول على كثير من المعلومات من البائعة نفسها لأنها تكون ملمة عادة بكل ما يرتبط بالسلعة التي تبيعها ، من حيث الخامة وطرق العناية بها وأسعارها . كما أنها – من خلال تعاملها مع عديد من الفتيات والسيدات – تكون على دراية بما يناسب كل سن وكل جسم وبشرة . فحاولي الاستفادة من هذه المعلومات عند الشراء .
* يمكنك الحصول على بعض المعلومات المهمة عن القطعة الملبسية من البطاقة المرفقة عليها ، والتي تحتوي على إرشادات أساسية تفيدك في قرارك عند الشراء .

# تدريبات

١- ما المعلومات التي تلزمك لاتخاذ قرار سليم ، عند شراء ما يأتي :

أ- بلوزة بيضاء لحصص التربية الرياضية .

ب- فستان لحضور حفل زفاف إحدى قريباتك .

٢- صممي مع زميلاتك صحيفة توضحين لفصلك فيها بالرسم مهارات المستهلك الرشيد في مجال الملابس .

٣- ما المعلومات التي يمكنك الحصول عليها من كل مما يأتي :

| المصدر | المعلومات |
| --- | --- |
| أ- صديقة لك ؟ | |
| ب- مدرستك في مادة الاقتصاد المنزلى ؟ | |
| جـ- مجلة أزياء ؟ | |

| مقاس الكتاب | $\frac{1}{8}$ ٥٧ × ٨٢ سم |
| --- | --- |
| عدد ملازم الكتاب | ١٠ ملزمة |
| نوعية ورق الغلاف ووزنه | كوشيه ١٨٠جم ٤ لون |
| نوعية ورق المتن ووزنه | مستورد ٧٠جم |
| ألوان الكتاب | ٤ لون |




مطابع الدار الهندسية

* لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد .
* ابدأ يومك بحمد الله على نعمة الصحة .
* حافظ على صحتك و امتنع عما يضرك .
* اتبع السلوكيات الصحية السليمة لتقى نفسك من الأمراض .
* إلقاء المهملات فى الشوارع يقلل من شأن وطننا أمام الأجانب .
* بيئتك مسئوليتك فحافظ عليها من التلوث .
* لا تردد الإشاعات و تحقق من صحة ما تسمعة من أخبار .
* تحدث بالغة العربية الفصحى فى معاملاتك اليومية .
* جودة الطعام ليست بقيمته المادية ، و لكن بقيمته الغذائية
* لتدخين عادة سيئة تدمر الصحة و تعرضك لأمراض كثيرة .
* تخطيط الوقت يمكنك من تحقيق أهدافك .
* تخير أصدقاءك و ابتعد عن أصدقاء السوء .
* عامل الناس بمثل ما تحب أن يعاملوك به .
* التعصب و العنف يضران بالمجتمع .
* التفكير العلمى أساس حل المشكلات .

الدار الهندسية للطباعة